

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
комплексная специализированная детско-юношеская спортивная школа
олимпийского резерва № 13 «Волгарь»



Утверждаю
Директор МБУДО КСДЮСШОР № 13 «Волгарь»

С.С. Гусаров 01.09.2015 г.

Настольный теннис Программа спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по настольному теннису, утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18.06.2013 года № 399.

Принята на педагогическом совете
МБУДО КСДЮСШОР № 13 «Волгарь»
26.08.2015г. Протокол № 3

Действует с 01 сентября 2015 года.

Срок реализации программы на этапах:
Начальной подготовки — 3 года;
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
Совершенствования спортивного мастерства – не ограничен
Высшего спортивного мастерства - не ограничен

Тольятти 2015

СОДЕРЖАНИЕ

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ	5
РЕЖИМ РАБОТЫ	6
КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРИЕМА И ПЕРЕХОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА ПОСЛЕДУЮЩИЕ ГОДЫ ОБУЧЕНИЯ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ	8
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	11
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ	15
ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ	15
ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	16
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	17
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	18
ЛИТЕРАТУРА	30

1. ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки КСДЮСШОР (далее – Школа) по настольному теннису (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18.06.2013 №399, разработанного на основании Федерального закона от 14.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации и Положения «О Министерстве спорта Российской Федерации», утвержденным Постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 №607, определяющих условия и требования к спортивной подготовке в организациях, ее осуществляющих.

Программа отражает целевые установки и содержательную основу подготовки, логику построения, принципы выбора технологий обучения, методологию контроля достигнутого уровня обучения. Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов на весь многолетний период обучения – от начального обучения до высшего спортивного мастерства. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. В Программе раскрывается содержание тренировочной и воспитательной работы, планы по разделам подготовки (технической и физической, соревновательной и пр.), учебный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по ОФП и способы ее оценки.

Программа подготовки спортсменов на разных возрастных этапах направлена на решение следующих задач:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и настольным теннисом в частности;
- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовки теннисистов и формирования специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях;
- совершенствование техники и тактики в настольном теннисе, накопление опыта участия в соревнованиях;
- формирование умения на основе анализа результатов выступлений, вносить коррективы в тренировочный процесс, цель которого достижение вершин спортивного мастерства;
- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой дзюдо и выступлений дзюдоистов на соревнованиях;
- воспитание черт характера, необходимых дзюдоисту и соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивной этики;
- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе обучения и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и

квалификацию обучаемых. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии с требованиями высшего мастерства.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренеры могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих виды подготовок: теоретическую, техническую, физическую, тактическую, морально-волевою и психологическую.

Разделы Программы взаимосвязаны, смысловое содержание их направлено на воспитание гармонично развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности. При необходимости, исходя из конкретных обстоятельств, тренеры могут по своему усмотрению вносить изменения в сроки ознакомления с отдельными темами.

Важно, чтобы полный объем информации был изучен и усвоен.

В группах начальной подготовки, тренировочных, спортивного совершенствования занятия проводятся в рамках организованного тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с постепенным их увеличением при соблюдении одного из основных дидактических принципов обучения «От простого к сложному». В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основной формой тренировочного процесса становится работа по индивидуальным планам. Важным условием успеха тренера в работе с учащимися является соблюдение

основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;
- увеличения общих тренировочных нагрузок в тренировочных группах в основном за счет их объемов, а в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в основном за счет повышения интенсивности;
- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- строгого следования дидактическому принципу «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки игроков в настольный теннис, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Основные задачи для КСДЮСШОР:

- подготовка спортивного резерва для сборных команд страны и клубов – мастеров спорта, кандидатов в мастера спорта, спортсменов 1 спортивного разряда;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом имеющихся ограничений по здоровью, индивидуальных особенностей и требований настольного тенниса;
- реабилитация средствами спорта;
- методическая помощь по подготовке олимпийского резерва на основе широкого развития настольного тенниса.

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта настольный теннис;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта настольный теннис.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта настольный теннис;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

РЕЖИМ РАБОТЫ

Подготовка спортсменов является многолетним процессом, рассчитанным на 10-12 лет работы, и предусматривает определенные требования к занимающимся настольным теннисом в соответствии с этапом подготовки. Учебные группы в отделении настольного тенниса комплектуются в соответствии с нормативно-правовыми требованиями с учетом возраста и спортивной подготовленности занимающихся.

Подготовка игроков в настольный теннис делится на несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности:

- этап предварительной подготовки (до 3-х лет) проводится в группах начальной подготовки;

- этап начальной специализации (до 2-х лет) проводится в учебно-тренировочных группах 1-ого и 2-ого годов обучения;
- этап углубленной тренировки (3 года) проводится в учебно-тренировочных группах 3-5-годов обучения;
- этап спортивного совершенствования проводится в группах спортивного совершенствования;
- этап высшего спортивного мастерства проводится в группах спортивного мастерства.

Главным отличием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. При зачислении дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Учитывая, что общая средняя общеобразовательная школа перешла на 12-летнее образование и в начальную школу зачисляются дети с 6 лет, то и зачисление в спортивную школу может также проходить с 6 лет. При этом необходимо учитывать, что тренировочная нагрузка в течение дня и в неделю не должна превышать допустимых норм (таблица 1-3).

Таблица 1

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовленности

минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	10-16
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	10	2-6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	13	1-6

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	16	24	30
Количество тренировок в неделю	3	5	5	6	7-8	9-11
Общее количество часов в год	312	468	624	832	1248	1560
Общее количество тренировок в год	156	260	260	312	416	572

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРИЕМА И ПЕРЕХОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА ПОСЛЕДУЮЩИЕ ГОДЫ ОБУЧЕНИЯ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Отбор занимающихся осуществляется на протяжении двух этапов, каждый из которых решает определенные задачи.

Задачи первого этапа – привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для более углубленного изучения их индивидуальных способностей в процессе начальных занятий.

Задачи второго этапа – тщательные наблюдения за успешностью обучения детей. В ходе учебно-тренировочного процесса тренер наблюдает за развитием у детей таких важных качеств, как смелость, активность, игровое мышление, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др.

Учебные группы комплектуются с учетом спортивной подготовленности занимающихся. Занятия по общефизической и специальной физической подготовки спортсменов-инвалидов планируются тренером индивидуально для каждого спортсмена совместно с врачом центра спортивной медицины.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы
на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на
тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 10 м (не более 3,4 с)	Бег на 10 м (не более 3,8 с)
	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 65 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60 м (не более 10,1 с)	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 115 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 105 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 191 см)	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы
на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60 м (не более 9,1 с)	Бег 60 м (не более 10,1 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 128 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 115 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 216 см)	Прыжок в длину с места (не менее 191 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание		

ГОДОВОЙ ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

Годовой план распределения учебных часов составляется тренером-преподавателем для каждого этапа подготовки с учетом планируемых соревнований, годовых циклов подготовки, их физического состояния.

№ п/п	Разделы	Этапы подготовки										
		Группа начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы					Группы спортивного совершенствования		Группа высшего спортивного мастерства	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в академических часах)										
		2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	
		год обучения										
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2-3	весь период
		количество часов в неделю										
6	9		12	12	16	16	16	24	24	30		
1	Теоретическая подготовка	12	16		22	22	35	35	35	40	40	50
2	Общая физическая подготовка	82	126		128	128	130	130	130	102	102	120
3	Специальная физическая подготовка	58	84		113	113	160	160	160	177	177	210
4	Технико - тактическая подготовка (хореографическая)	108	172		241	241	287	287	287	569	569	710
5	Психологическая подготовка	12	14		24	24	40	40	40	68	68	102
6	Соревнования	16	16		24	24	54	54	54	120	120	150
7	Инструкторская и судейская практика				6	6	14	14	14	24	24	40
8	Контрольно-переводные испытания	6	12		14	14	20	20	20	22	22	28

9	Восстановительные мероприятия	12	18		40	40	80	80	80	110	110	130
10	Медицинское обследование	6	10		12	12	12	12	12	16	16	20
Всего часов за 52 недели		312	468	0	624	624	832	832	832	1248	1248	1560

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Программный материал

1. Теоретическая подготовка

Организация физической культурой и спортом (в частности, настольным теннисом) за рубежом.

Международные спортивные организации, их участие в развитии спорта в различных регионах мира.

Участие российских спортсменов в международных соревнованиях по настольному теннису.

Подготовка специалистов для организации и проведения физкультурно-спортивной работы в России. Общественные и государственные спортивные организации в Российской Федерации.

Техника безопасности проведения занятий.

Настольный теннис на современном этапе развития. Современные тенденции в развитии техники и тактики игры.

Индивидуализация планирования подготовки. Пути всестороннего совершенствования техники.

Особенности тактических действий против спортсменов различных стилей и против спортсменов, применяющих различный инвентарь.

Особенности взаимодействия мяча с воздушным потоком, поверхностью стола, накладками различных типов.

Различия в выполнении ударов по мячам, имеющим различные вращения по направлению и высоте траектории полёта.

Атака острым ударом – основа тактических действий. Острая атака по подрезке, накату, топ-спину.

Сложные подачи. Поддачи с ложными, отвлекающими движениями руки с ракеткой.

Подача с высоким подбрасыванием мяча. Короткие подачи.

Приём подач с замаскированным вращением мяча накатом, острым ударом, топ-спином.

Особенности техники и тактики парных игр. Подбор партнёров с учетом особенностей стилей игры и передвижений, способности игроков взять на себя роль ведущего в паре.

Тактика в смешанной паре.

Тактика и стратегия личных и командных соревнований. Расстановка игроков в командном матче, очередность игр. Анализ предстоящих игр. Подготовка планов предстоящих игр. Индивидуальное планирование на предстоящую игру.

Тренировка в домашних условиях. Имитация ударных движений с ракеткой в сочетании с

передвижениями в различных направлениях, в порядке ответа на разнообразные действия противника (на количество повторений в единицу времени).

Значение имитации для сохранения высокого уровня спортивной формы.

Личная гигиена. Режим дня. Сон. Понятия об обмене веществ в организме.

Восстановление энергетических затрат. Калорийность и витаминизация в связи с серьёзными физическими нагрузками.

Примерные суточные нормы приёма пищевых продуктов. Значение утренней гимнастики.

Роль водных процедур (умывание, обтирание, душ, купание, баня) и природных факторов (солнечные ванны, прогулки и занятия на воздухе, в лесу, в горах).

Отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма (курение, токсикомания, алкоголь, наркомания).

Сведения о строении и функциях человеческого организма.

Строение костно-мышечной системы.

Сердечнососудистая система. Влияние тренировки на её совершенствование. Потребление кислорода лёгкими и насыщение крови.

Органы пищеварения и обмен веществ.

Центральная нервная система и роль физических упражнений в её формировании.

Психорегулирующая тренировка и аутотренинг.

2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма занимающихся с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, применявшихся на предыдущих этапах подготовки.

Целенаправленные занятия другими видами спорта, направленные на избирательное развитие подвижности в суставах и растягивание мышц (баскетбол, теннис, бадминтон, футбол, плавание, лыжи, лёгкая атлетика – бег. Прыжки, спортивная гимнастика).

2.2. Специальная физическая подготовка

Развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для спортсменов, добившихся высоких результатов в соответствующем возрасте – силы, скоростно-силовой и общей выносливости, скоростной выносливости и быстроты движений.

Для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями для пояса, ступней ног, утяжелённые повязки и манжеты на игровую руку, упражнения с гантелями, малыми весами штанг.

Упражнения направлены на развитие взрывной (скоростно-силовой) силы мышц рук и ног, туловища, спины, косых и прямых мышц живота.

К применению могут быть рекомендованы:

- упражнения с отягощениями и без них;
- бег с высокого старта на короткие дистанции – 15, 20, 30, 60, 100 метров;
- челночный бег 5X10 метров, 5X15 метров;

- прыжки с места вперёд, вправо, влево, назад;
- прыжки в приседе вперёд, вправо, влево, назад;
- прыжки «кенгуру», прыжки – многоскоки – 15 прыжков с места;
- прыжки на одной ноге – 15 прыжков с места;
- прыжки через скакалку – на двух, одной ноге, поочерёдно, сдвоенные прыжки;
- повороты, наклоны, вращения туловища в разных направлениях;
- из положения виса на перекладине (гимнастической стенке) подъём прямых и согнутых в коленях ног к груди, подтягивание хватом сверху;
- из положения лёжа на спине поднимание прямых в коленях ног, ног за голову и туловище с доставанием носков ног пальцами рук.

Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с отягощениями и без них:

- имитация ударов (сериями на время);
- 30 секунд – развитие быстроты,
- 1 минута – развитие скоростной выносливости,
- 2 минуты – развитие скоростно-силовых качеств,
- 3 минуты – развитие специальной игровой выносливости;
- имитация перемещений в игровой стойке – 1 минута, 3 минуты;
- имитация перемещений вправо-влево в 3-х метровой зоне – 1 минута, 3 минуты;
- имитация перемещений вперёд-назад в 3-х метровой зоне – 1 минута, 3 минуты;
- имитация перемещений по треугольнику вперёд-вправо-назад-вперёд-влево-назад в 3-х-метровой зоне (к столу-от стола).

Во всех видах перемещений результат за 1 минуту характеризует уровень скоростной выносливости спортсмена, а результат за 3 минуты – его специальную игровую выносливость.

Примечание: при выполнении всех упражнений фиксируется количество движений или перемещений, выполняемых в отведённое время и результат сопоставляется с предыдущими показателями индивидуально для каждого занимающегося.

2.3. Техничко-тактическая подготовка

Повторение материала предыдущего года обучения.

Контрольная проверка уровня подготовленности по нормативам 4-го года обучения учебно-тренировочной группы.

Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития: физических качеств, координационных возможностей, психофизиологических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умения.

Составление индивидуальных планов подготовки.

Работа над повышением точности, стабильности и быстроты ударов. Расширение зон вариативности ударов для повышения возможностей управления полётом мяча – направлением, силой и скоростью вращения, направлением, траекторией полёта, скоростью полёта и отскока мяча.

Совершенствование арсенала атакующих технических приёмов с применением

механических приспособлений для подачи мячей, тренажёров-роботов.

Острый удар по накату.

Острый удар по топ-спину.

Топ-спин-удар по накату и топ-спину.

Топ-спин-удар с подрезки.

Выполнение и приём сложных подач – с боковым, верхним и нижним вращением, с высоким подбросом мяча, с ложными движениями руки с ракеткой, коротких подач.

Тренировка и выполнение подач, направленных на подготовку к острому удару.

Тренировки и выполнение подач, направленных на предупреждение активных действий противника.

Тренировка и выполнение подач, направленных на создание позиционного преимущества (короткая, косая, подача с сильным боковым вращением).

Тренировка и выполнение подач, направленных на быстрое введение мяча в игру (с быстрым поступательным вращением по диагонали).

Тренировка и выполнение подач, направленных на зрительный обман противника (подача с ложными движениями руки с ракеткой, подачи – «двойники»).

Приём подач противника накатом.

Приём подач противника острым ударом.

Приём подач противника топ-спином с последующим острым ударом.

Тренировка передвижений с переносом центра тяжести в направлении удара.

Тренировка передвижений шагами.

Тренировка передвижений прыжками с одной и двух ног.

Тренировка передвижений с одной ноги на другую.

Тренировка передвижений рывками.

Комбинированные передвижения – сочетание разных способов в зависимости от выполнения ударов.

Подбор партнёров для мужских, женских, смешанных пар.

Тренировка тактических действий в парных играх.

Разучивание тактических комбинаций индивидуально для каждой пары.

Тактика смешанных игр.

Построение тактических действий спортсменов на основе начала атаки после своей подачи или с её приёма.

Закрепление тренируемых приёмов в играх со спарринг-партнёрами и в соревнованиях.

Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей.

Совершенствование современных средств ведения игры с коротким (по времени) розыгрышем очка («двухходовка», «трехходовка»).

Острая атака на своей подаче, на подаче противника.

Составление тактических планов одиночных и парных игр с конкретными противниками различных стилей.

Тренировочные игры на счёт с выполнением тактических установок тренера.

Участие в одиночных и парных соревнованиях по календарному плану школы.

Учащиеся групп спортивного совершенствования должны в течение года (сезона) принять участие не менее, чем в 8 соревнованиях, провести не менее 80 встреч каждый, провести не менее 220 контрольных одиночных и парных встреч.

Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю, восстановительным мероприятиям и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Педагогический контроль должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль за состоянием спортсменов.

Контроль за соревновательной деятельностью осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль за отношением занимающихся к соревнованиям;
- контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок;
- контроль за выполнением игроком тактического плана игры и эффективностью тактических действий;
- контроль за технико-тактическими и техническими показателями игровых действий.

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением занимающихся к тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер, и направленность нагрузок).

Контроль состояния спортсмена осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья спортсменов;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль уровня развития физических качеств;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Контроль за состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Такой контроль бывает текущим, он осуществляется врачом СДЮСШОР или специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки, осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии – кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом

Врачебный контроль за обучающимися начинается с учебно-тренировочного этапа подготовки осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей – одна из основных задач спортивной школы. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов;

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Настольный теннис – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом к состоянию покоя.

На разных этапах подготовки игроков в настольный теннис решаются различные задачи психологической подготовки:

А) этап начальной подготовки:

- формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом;
- воспитания чувства необходимости занятий физической культурой и спортом;
- желание стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

Б) этап углубленной специализации:

- формирование установки на соревновательную деятельность;
- повышение надежности и устойчивости технико-тактических действий к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

В) этап спортивного совершенствования:

- достижение высокого уровня устойчивости психофизиологических показателей в стрессовой ситуации;
- проявление бойцовских качеств в наиболее ответственные моменты соревнований;
- настрой на достижение высоких спортивных результатов;
- воспитание эмоциональной устойчивости;
- воспитание надежности действий в стрессовой ситуации;
- воспитание сознательности, чувства долга и ответственности перед спортивным коллективом, командой, страной;
- воспитание высокой мотивации занятий настольным теннисом.

Г) этап высшего спортивного мастерства:

- повышение эмоциональной устойчивости к стрессовым игровым ситуациям;
- совершенствование умения мобилизовать все системы организма в наиболее ответственные моменты соревновательной и тренировочной деятельности;
- совершенствование способности к четкому выполнению тактического плана в соревновательной обстановке при различных сбивающих факторах;

- совершенствование способности к творческой вариативности технико-тактических действий в ходе встречи;

- совершенствование надежности игровых и поведенческих действий теннисиста, как в отдельной встрече, так и в продолжение всего соревнования.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь составить конспект и провести разминку в группах.
4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.
5. Провести тренировочные занятия в младших группах под наблюдением тренера.
6. Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе.
7. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.
8. Уметь руководить командой на соревнованиях.
9. Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в СДЮСШОР.
10. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:

1. Уметь составить положение для проведения первенства школы по настольному теннису.
2. Уметь вести протоколы игры и соревнований.
3. Участвовать в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.

4. Судейство соревнований в спортивной школе в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.

5. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.

6. Выполнить требования на присвоение судейского звания судьи первой категории.

Медико-биологический контроль

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена

Осуществляется врачом ДЮСШ и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования. Для этого:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме. В нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);

- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же умеющие это делать люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

На этапе предварительной подготовки и начальной спортивной специализации для контроля за повышением уровня тренированности применяется тест PWC 170. Тест может быть проведен как с помощью велоэргометра, так и с помощью ступеньки.

Методика определения PWC 170 с помощью велоэргометра. При постоянной частоте педалирования (60 – 70 оборотов в минуту) нагрузка дозируется индивидуально в зависимости от массы тела испытуемого. Мощность первой нагрузки составляет 1 Вт/кг массы (6 кгм/мин), мощность второй нагрузки – 2 Вт/кг (12 кгм/мин). Если после второй нагрузки пульс не достигает 150 уд/мин., то нагрузка должна быть увеличена до 2,5 – 3,0 Вт/кг массы (15 – 18 кгм/мин), а исследование продолжено.

Длительность каждой нагрузки составляет 3 мин. ЧСС регистрируется в конце первой и второй нагрузки.

$$PWC\ 170 = N_1 + (N_2 - N_1) \times (170 - f_1) (f_2 - f_1)$$

где N_1, N_2 – мощность двух приёмов – соответствующие частоты сердечных сокращений. При выполнении теста необходимо следить, чтобы разница в частоте сердечных сокращений между первой и второй нагрузками составляла не менее 40 уд/мин, тогда погрешность при расчете будет минимальной.

Методика проведения пробы PWC 170 с помощью ступени аналогична вышеописанной. Величину работы, выполняемой при подъеме на ступеньку, рассчитывают по формуле $N = 1,3 \times P \times n \times h$ (кгм/мин), где N – работа, кгм/мин; P – масса испытуемого, кг; n – число подъёмов в минуту; h – высота ступени, м; 1,3 – коэффициент, учитывающий величину работы при спуске со ступени.

Высота ступени определяется индивидуально и соответствует 1/3 длины ноги испытуемого. Темп работы задается метрономом. Первые 3 мин. темп работы составляет 20-22 подъёма в мин. а затем увеличивается до 30 – 35.

Наиболее информативным является показатель PWC 170, рассчитанный на килограмм массы тела.

Для юных спортсменов 13 – 14 лет оптимальные величины PWC 170 составляют 20 -21 кгм/мин/кг, для спортсменок – 16 – 18 кгм/мин/кг.

Значительные отклонения от этих величин как в нижнюю, так и верхнюю сторону требуют пристального внимания, так как могут являться симптомами ухудшения функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

По величине PWC 170 косвенным путём может быть оценена максимальная аэробная производительность организма юного спортсмена:

$$MПК = PWC\ 170 \times 1,7 + 1240 \text{ (поданным В.Л.Карпмана). Величины МПК, полученные}$$

путём этого расчета, дают ошибку, не превышающую 15% от величин МПК, полученных прямым методом.

Восстановительные средства и мероприятия

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Этап начальной специализации

Восстановление работоспособности естественным путём: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объёма и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»), проведение занятий в игровой форме.

Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха.

Эмоциональность занятий за счёт использования в уроке подвижных игр и эстафет.

Гигиенический душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Режим дня. Сон. Рациональное, витаминизированное питание. Режим питания.

Этап углублённой специализации

Восстановление работоспособности за счёт педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- **педагогические** средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии её объёма и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

- **гигиенические:** режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

- **психологические** средства обеспечивают устойчивость психических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная и психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на этапе углублённой специализации привлекаются психологи;

- **медико-биологические** средства – витаминизация, физиотерапия (ионофарез, соллюкс, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап спортивного совершенствования

Средства восстановления:

- **педагогические** – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование

тренировочных нагрузок различного объёма и различной интенсивности в соответствии с микроциклами подготовительного к соревнованиям процесса;

- **гигиенические** – оптимальные условия окружающей среды (взаимоотношения с окружающими в быту, школе, спортивном коллективе, семье), личная гигиена (тела, одежды, обуви, спортивного инвентаря), отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня (сон, питание, отдых, обеспечивающие восстановление энергозатрат);

- **психологические** – беседы, внушение, убеждение тренера, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- **медико-биологические** – витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимнее-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия (ионофарез, гальванизация, соллюкс и т.п.), гидротерапия (ручной, механический и гидромассаж, душ и водные ванны, русская парная баня и сауна); применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

Этап высшего спортивного мастерства

Мероприятия по восстановлению работоспособности проводятся с применением педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств с направленностью воздействия на центральную нервную систему.

Средства восстановления:

- **педагогические** - переключение с одного вида деятельности на другой, волнообразное чередование нагрузок, различных по интенсивности в предсоревновательном и послесоревновательном микроциклах, применение в подготовке природных факторов (проведение занятий в лесу, в горах, на море и т.п.);

- **гигиенические** – оптимальные условия окружающей среды (взаимоотношения с окружающими в быту, школе, спортивном коллективе, семье), отказ от вредных для здоровья привычек (курение, алкоголь, токсикомания, наркомания), личная гигиена (тела, одежды, обуви, спортивного инвентаря), режим дня (сон, калорийное питание, водные процедуры, закаливание);

- **психологические** – беседы, внушение тренера, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- **медико-биологические** – витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимнее-весенний период и в периоды повышенных тренировочных и соревновательных нагрузок, физиотерапия (ионофарез, гальванизация, соллюкс), гидротерапия (массаж, самомассаж, механический и точечный массаж, гидромассаж, иглоукалывание, контрастный душ, водные ванны, русская парная баня, сауна).

В ходе многолетней работы тренера с группами учащихся определяются индивидуальные средства восстановления работоспособности на разных этапах спортивной подготовки, наиболее эффективно способствующие восстановлению в различных ситуациях в ходе подготовительного, предсоревновательного цикла, в ходе соревнований, где могут быть применены и срочные методы, в ходе встречи – глубокое дыхание с целью гипервентиляции лёгких в ходе встречи или после неё, после очередного тура или дня

Психологические средства восстановления

Эти средства условно подразделяются на *психолого-педагогические* (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и *психогигиенические* (регуляция и саморегуляция психических состояний путём удлинения сна, внушенного сна – отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.)

Инструкторско-судейская практика

Одна из важнейших задач детско-юношеских спортивных школ – подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведение массовых спортивных соревнований в качестве судей. Первые серьёзные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Учебно-тренировочные группы

Привитие навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в младших группах. Овладение терминологией настольного тенниса и применение её в занятиях.

Овладение основами методики построения тренировочного занятия – разминка, основная часть урока и заключительная часть.

Развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приёмов и выявления ошибок, умения их исправлять.

Самостоятельное составление планов тренировок. Ведение дневников самоконтроля.

Анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Изучение основных правил игры, систем проведения. Ведение протоколов соревнований.

Судейство командных, одиночных и парных соревнований.

Группы спортивного совершенствования

Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, в общеобразовательных школах, в старших группах детских садов.

Ведение журнала. Составление конспекта занятий.

Проведение занятий по общей физической подготовке. Проведение разминки.

Помощь тренеру в обучении технике настольного тенниса. Самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей урока – разминки, основной части и заключительной части.

Подбор упражнений для совершенствования технических приёмов. Индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники.

Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе, общеобразовательной школе в роли судьи, старшего судьи, секретаря. Судейство городских соревнований в роли судьи, секретаря.

Выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Группы высшего спортивного мастерства

Проведение занятий в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах, в старших классах общеобразовательных школ.

Самостоятельное проведение занятий по собственному конспекту по любому разделу подготовки.

Помощь тренеру в проведении занятий и в наборе в ДЮСШ.

Индивидуальная работа по технико-тактическому плану с младшими товарищами.

Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе, общеобразовательной школе в роли Главного судьи. Старшего судьи, Главного секретаря.

Судейство городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, заместителя Главного секретаря.

Выполнение требований на присвоение и судейского звания судьи 1-ой категории.

Воспитательная работа

Задачи многолетней воспитательной работы:

- воспитание **волевых** качеств – активности, целеустремлённости, дисциплинированности, организованности и требовательности к себе, стойкости, инициативности, решительности действий в принятии решений, способности продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивости, упорству в достижении цели;

- воспитание **спортивного** трудолюбия – выполнения больших объёмов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;

- **интеллектуальное** воспитание - овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и других смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом;

- воспитание чувства ответственности за порученное дело;

- воспитание бережного отношения к собственности школы;

- самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Воспитательная работа с учащимися проводится на протяжении всего многолетнего периода занятий в спортивной школе. Также проводится:

Работа с родителями учащихся.

Связь с общеобразовательной школой.

Организация и проведение культурно-массовых мероприятий (совместные выезды на природу, групповые выходы в кино, музей, в театр), участие в спортивных праздниках, коллективный просмотр и анализ соревнований по настольному теннису, вечера, встречи с ведущими спортсменами.

Трудовое воспитание. Установление распорядка дежурств по подготовке мест занятий к

тренировке, уборки помещений для тренировки. Ремонт спортивного инвентаря, тренажёров, технических приспособлений. Оформление стендов. Изготовление наглядных пособий. Работа в летних спортивно-оздоровительных лагерях по уборке урожая, дежурства в столовой, уборка помещений и территории лагеря.

Нравственное воспитание. Участие в беседах, вечерах встречи с бывшими воспитанниками школы. Проведение выпускных вечеров. Совместные чаепития. Коллективное празднование днейрождения. Встречи со знаменитыми людьми спорта и труда.

Воспитание у детей чувства общности задач в учебно-тренировочном процессе. Активное участие занимающихся в организации и проведении общешкольных мероприятий.

Особая роль воспитательного процесса в условиях проведения спортивно-оздоровительных лагерей и учебно-тренировочных сборов. Близкое знакомство с поведением учащихся в быту, в период длительного отсутствия контактов с родителями.

Планирование досуга спортсменов в часы, свободные от занятий.

Активное совместное участие родителей, тренеров и преподавателей общеобразовательной школы в гармоничном воспитании спортсмена.

Основными формами воспитательной работы являются:

- систематическое привлечение учащихся к общественной работе (в Совете школы, Федерациях различных уровней и в их комиссиях и комитетах);
- систематическое обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях;
- обсуждение коллективом ведущих учащихся школы индивидуальных планов подготовки воспитанников групп спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства и итогов выполнения этих планов;
- публичное обсуждение в коллективе случаев отклонений от норм поведения и спортивного режима;
- создание традиционных ритуалов школы (приём в школу, выпускные торжества и торжественные проводы выпускников, награждение победителей соревнований, премирование особо отличившихся и т.п.);
- совместная работа с общеобразовательной школой и её педсоветом, с родительским комитетом, комиссиями и комитетами Федераций.

Основными факторами воспитательного воздействия являются:

- личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, идеальное соблюдение спортивного режима, объективность, справедливость в принятии решений);
- педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- формирование и укрепление коллектива спортсменов и тренеров школы, участие всех в деятельности коллектива;
- создание педагогических и спортивных традиций коллектива школы;
- наставничество и шефская работа старших с младшими учащимися;
- активное моральное стимулирование.

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
1	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Кроссовки для спортивных залов	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
4	Спортивные брюки	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Фиксаторы для голеностопа	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
6	Фиксаторы коленных суставов	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
7	Фиксаторы локтевых суставов	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9	Шорты	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивное оборудование и инвентарь			
1	Теннисный стол	комплект	4
2	Ракетка для настольного тенниса	штук	12
3	Мячи для настольного тенниса	штук	300
4	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
5	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	7
6	Перекладина гимнастическая	штук	1
7	Стенка гимнастическая	штук	3
8	Скамейка гимнастическая	штук	3

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Ракетка для настольного тенниса	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
2	Резиновые накладки для ракетки	штук	на занимающегося	-	-	6	1	12	1	20	1

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	%	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку

					подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

ЛИТЕРАТУРА

1. Закон об образовании 2013 — Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 2009
3. Вартамян И. К., Команов В. В. Беседа о настольном теннисе.- М.:Советский спорт, 2010.
4. Команов В. В. Настольный теннис глазами тренера.-М.: Советский спорт, 2012.
5. Команов В. В. Тренировочный процесс в настольном теннисе.- М.: Советский спорт, 2013.
6. Худец Р., Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. - М.: ВистаСпорт, 2005.
7. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
8. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 2002 год.
9. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 2002 год.
10. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 2005
11. Вартамян И. К., Команов В. В. Беседа о настольном теннисе.- М.:Советский спорт, 2010
12. Команов В. В. Настольный теннис глазами тренера.-М.: Советский спорт, 2012
13. Команов В. В. Тренировочный процесс в настольном теннисе.- М.: Советский спорт, 2013