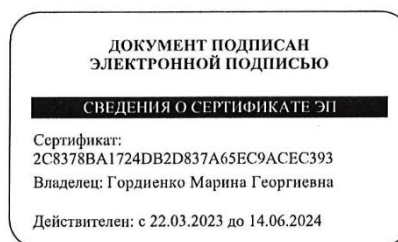


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО
НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ»
(ГБУ ДО КК «СШОР по настольному теннису»)**

**«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДО КК «СШОР по
настольному теннису»**



_____ М.Г. Гордиенко
«23» марта 2024 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для обучающихся на этапе начальной подготовки

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

(до одного года, свыше года)

на 2024 год

Краснодар

2024 год

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА
ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
(до одного года, свыше одного года)**

1. Пояснительная записка

Рабочая программа для обучающихся на этапе начальной подготовки разработана в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

Учебно-тренировочные занятия на этапе начальной подготовки направлены на формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, воспитание личностных психологических качеств, необходимых для занятий спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта настольный теннис, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья обучающихся, отбор перспективных юных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта настольный теннис.

**2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и
возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку,
количество лиц, проходящих спортивную подготовку
в группах на этапах спортивной подготовки**

Этап начальной подготовки (далее - ЭНП) - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Срок реализации этапа начальной подготовки в виде спорта настольный теннис составляет 1-2 года.

Минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки в настольном теннисе составляет с 7 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие обучаться настольным теннисом, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы и успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-2	7	10

В соответствии с особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП

3. Объемы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8
Общее количество часов в год	234-312	312-416

4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

4.1. Основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся.

4.2. Виды учебно-тренировочных мероприятий:

1) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период.

4.3. Спортивные соревнования:

Контрольные соревнования - в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Основные соревнования - цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

5. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка осуществляется в период праздничных дней и отпуска тренера-преподавателя.

План учебно-тренировочного занятия (самостоятельная работа) для обучающихся тренер-преподаватель разрабатывает самостоятельно для каждого этапа спортивной подготовки отдельно.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов.

Виды спортивной подготовки, иные мероприятия и их процентное соотношение представлены:

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
1.	Общая физическая подготовка (%)	26-34	26-34
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3-4
4.	Техническая подготовка (%)	31-39	31-39
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2
7.	Медицинские, медико-биологическое, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3

Годовой учебно-тренировочный план

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах	
		4,5-6	6-8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2	2
1.	Общая физическая подготовка (%)	26-34	26-34
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3-4
4.	Техническая подготовка (%)	31-39	31-39
5.	Тактическая, теоретическая,	9-11	9-11

	психологическая подготовка (%)		
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3
Общее количество часов в год		234-312	312-416

6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Ответственный за проведение мероприятий	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		обучающийся	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1 раз в год
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год

7. План мероприятий инструкторской практики по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Мероприятия инструкторской практики
Этап начальной подготовки	<p>Овладение основной терминологией вида спорта «настольный теннис».</p> <p>Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка.</p> <p>Изучение общих положений правил вида спорта «настольный теннис».</p>

8. План мероприятий судейской практики по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Мероприятия судейской практики
Этап начальной подготовки	<p>Овладение основной терминологией вида спорта «настольный теннис».</p> <p>Принимать участие в судейской практике в качестве волонтера физкультурных мероприятий учреждения под руководством тренера-преподавателя.</p>

9. План медицинских, медико-биологических мероприятий

Медицинское и медико-биологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки
	Этап начальной подготовки
Первичное обследование	При поступлении
Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 12 месяцев
Этапное медицинское обследование (ЭМО)	-
Дополнительное обследование	После перенесенных заболеваний и травм по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося
Дополнительное психофизиологическое обследование	-
Текущий врачебно-педагогический контроль*	еженедельно
Срочный контроль	в рамках учебно-тренировочного занятия

10. Система контроля

10.1. Требования к результатам прохождения этапа начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "настольный теннис";

- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

10.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "настольный теннис"

№№ п/п	Упражнения	Единица измерени я	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчи ки	девочки	мальчики	девоч ки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количес т во раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	количес т во попадани й	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с	количес т во раз	не менее		не менее	
			35	30	45	40

11. Рекомендации по планированию общей физической и специальной физической подготовки

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке **на начальном этапе** подготовки является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательльно-координационные способности.

Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;

- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;

- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;

- подъём ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;

- подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;

- медленный бег на время;

- бег на короткие дистанции на время - 20 метров, 30 метров, челночный бег 5 x 15 метров;

- прыжки с места толчком обеих ног;

- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);

- прыжки боком вправо-влево;

- прыжки "кенгуру" с подтягиванием колен к груди;

- прыжки на одной и двух ногах;

- прыжки через гимнастическую скамейку на время;

- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;

- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;

- подвижные игры с мячом и без мяча.

На этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры. По окончании годового цикла учебно-тренировочного занятия юные теннисисты должны освоить объемы по предметным областям, выполнять нормативные требования по общей физической и специальной физической подготовленности (итоговая аттестация).

Основная задача на этом этапе – воспитывать интерес к занятиям настольным теннисом в повседневной жизни. Учебно-тренировочное занятие должно быть увлекательной и многообразной. Следует сформировать целостные двигательные координации базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по настольному теннису.

Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей.

Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок.

Осуществить первоначальный отбор.

Основные направления этапа начальной подготовки.

1. Воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, организованность и дисциплинированность.

2. Научить правильному способу держания ракетки и исходным положениям при выполнении различных ударов. Научить базовой технике выполнения ударов, комбинаций и передвижений.

3. Проводить соревнования и тактические упражнения с использованием пройденных технических элементов. В конце возрастного периода сделать расстановку учащихся по двум основным стилям игры – атакующему и защитному.

4. Использовать оптимальный период для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата.

5. Совершенствовать скорость и точность реакции теннисистов на внутренние и внешние раздражители.

6. Формировать устойчивый интерес к занятиям по физической культуре и спорту.

7. Сформировать у теннисистов правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья. Ознакомить обучающихся с правилами настольного тенниса.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ

1. Техническая и тактическая подготовка.

На возрастном уровне этапов начальной подготовки неправомерно требовать от обучающихся четкого, технически безупречного выполнения конкретных задач в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Базовая техника.

1. Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно,

удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем, партнером, тренажером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем, партнером, тренажером.

3. Овладение базовой техникой с работой ног.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером-преподавателем (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

4. Овладение техникой ударов по мячу на столе.

После освоения обучающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения:

- удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола;

- удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола;

- удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки;

- удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене;

- удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером-преподавателем (партнером), тренажером;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево – вправо – вперед - назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево - вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед – вправо - назад, вперед - влево - назад);
- имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и сочетание.

Базовая тактика

Игра на столе с тренером-преподавателем (партнером, тренажером-роботом) направлена на наибольшее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударами из одной точки в одном, двух, трех направлениях;
- игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлениях;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех «Круговая - с тренером-преподавателем» и другие.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "настольный теннис";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- выполнить нормативы промежуточной аттестации для перевода на следующий год спортивной подготовки;
- выполнить нормативы промежуточной аттестации для перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации);
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),

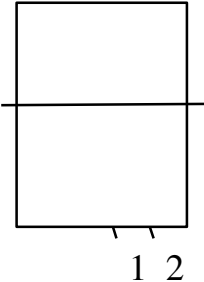
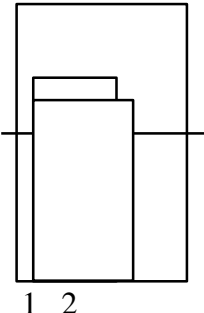
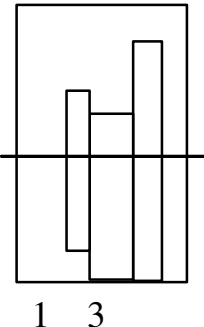
необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия для этапа начальной подготовки 1-го года подготовки

В начале учебно-тренировочного занятия проводится общая и специальная разминка - 15 минут.

Разминка у стола (имитация) и на столе – 10 мин.

УПРАЖНЕНИЯ НА СТОЛЕ

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
<p>1. 1 2</p> 	<p align="center">10 мин + 10 мин</p>	<p>Совершенствование техники выполнения контрката справа направо с небольшим передвижением вдоль стола. Следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания.</p>
<p>2.</p> 	<p align="center">10 мин + 10 мин</p>	<p>Совершенствование техники выполнения срезки слева налево: 1 – срезка в ближнюю зону, 2 – срезка в дальнюю зону левой половины стола. Следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания.</p>
<p>3. 2</p> 	<p align="center">10 мин + 10 мин</p>	<p>Совершенствование подач и их приема: 1 – подача слева по прямой, 2 – срезка справа вправо, 3 – индивидуальный технический прием начала атаки по заданию тренера-преподавателя.</p>
<p>4. Подвижные игры</p>	<p align="center">10 мин</p>	<p>Применять разнообразные подвижные игры, направленные на реакцию, внимание, координацию, ловкость, смелость, игровое мышление и др. качества, необходимые для игрока в настольный теннис</p>

Примечание. Партнеры меняются после каждого задания. Задание повторяется дважды, так как сначала выполняет один игрок, а потом другой. При объяснении задания тренер-преподаватель должен объяснить обучающемуся не только как правильно надо его выполнить, но и указать, с какой

целью выполняются игровые действия, например: безошибочно, или точно, или создавая партнеру трудности в приеме мяча и т.д.

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия для этапа начальной подготовки 2-го года подготовки

В начале учебно-тренировочного занятия проводится общая и специальная разминка 15 мин. Разминка у стола (имитация) и на столе – 10 мин.

УПРАЖНЕНИЯ НА СТОЛЕ

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
1. 2 	10 мин + 10 мин	Совершенствование техники сочетания контрнакатов слева и справа с небольшим передвижением вдоль стола. Следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания.
2. 	10 мин + 10 мин	Совершенствование начала атаки с подрезки: 1 – срезка слева в левый угол стола, 2 – возврат мяча срезкой слева влево, 3 – срезка слева по прямой, 4 – начало атаки справа влево, 5 – далее по заданию тренера-преподавателя
3. 2 	10 мин + 10 мин	Совершенствование подач и их приема: 1 – подача влево с верхнебоковым вращением, 2 – активный прием подачи накатом по верхнебоковой половине мяча, 3 – далее индивидуальный технический прием по соответствующему стилю игры и заданию тренера-преподавателя
5. Игры на счет	10-15 мин	Игры на счет выполняются со специальными ограничениями или заданиями. Например, играть только срезками или только в левую половину стола и т.п.

Примечание. Партнеры меняются перед каждым заданием. Тренер-преподаватель должен объяснить обучающемуся не только как правильно надо выполнить задание, но и указать с какой

целью выполняются игровые действия, например: безошибочно, или точно, или создавая партнеру трудности в приеме мяча и т.д.

**Учебно-тематический план
этапа начальной подготовки до года обучения**

Виды подготовки и иные мероприятия	Объем количество часов в год (в процентах, часах)			
	Теоретические занятия		Практические занятия	
	часы	%	часы	%
Теоретическая подготовка	14	6		
Практическая подготовка			220	94
<p>Общая физическая подготовка: Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; Из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу; Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине; Подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине; Медленный бег на время; Бег на короткие дистанции на время – 20 метров, 30 метров, челночный бег 5 x 15 метров; Прыжки с места толчком обеих ног; Прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу); Прыжки боком вправо-влево; Прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди; Прыжки на одной и двух ногах; Прыжки через гимнастическую скамейку на время; Прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо; Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни; Подвижные игры с мячом и без мяча.</p>			80	34
<p>Специальная физическая подготовка: - бег на короткие дистанции – от 15 до 30 метров; - прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях; - многоскоки; - прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо; - приставные шаги и выпады; - бег скрестным шагом в различных направлениях; - прыжки через гимнастическую скамейку; - прыжки боком через гимнастическую скамейку; - имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и</p>			54	23

<p>вперёд-назад;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приседания; - выпрыгивания из приседа; - выпрыгивания с подтягиванием колен к груди; - повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях; - поднимание ног за голову из положения лёжа на спине; - поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине; - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание). 				
Участие в спортивных соревнованиях			-	-
<p>Техническая подготовка:</p> <p>Базовая техника:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Хватка ракетки. Владение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях. - Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой: - Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой: - Владение техникой ударов по мячу на столе. 			77	33
<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p> <p>Базовая тактика</p> <p>Игра на столе с тренером-преподавателем (партнером, тренажером-роботом) направлена на наибольшее количество попаданий в серии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игра одним (двумя) ударами из одной точки в одном, двух, трех направлениях; - игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении; - выполнение подач разными ударами; - игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева; - игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева; - игра на счет разученными ударами; - игра со всего стола с коротких и длинных мячей; - групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех «Круговая – с тренером-преподавателем» и другие. <p>Теоретическая подготовка</p> <p>Физическая культура и спорт в России</p> <p>История возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис</p> <p>Состояние и развитие настольного тенниса в России</p> <p>Сведения о строении и функциях организма человека</p> <p>Влияние физических упражнений на организм обучающегося</p> <p>Физическое воспитание детей и подростков</p> <p>Гигиенические требования к занимающимся спортом</p> <p>Организация мест занятий и соревнований, техника безопасности, спортивный инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис</p>	14	6	7	3

<p>Физические качества и физическая подготовка теннисиста Основы техники игры и техническая подготовка Основы тактики игры и тактическая подготовка теннисиста</p> <p>Психологическая подготовка Психорегулирующие учебно-тренировочные занятия, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторную учебно-тренировочное занятие, отвлекающие мероприятия – чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.</p>				
<p>Инструкторская и судейская практика</p>	-	-	-	-
<p>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль Медицинские, медико-биологические мероприятия Первичное обследование (при поступлении). Углубленное медицинское обследование (УМО 1 раз в 12 месяцев). Дополнительное обследование (после перенесенных заболеваний и травм по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося). Текущий врачебно-педагогический контроль (еженедельно). Срочный контроль (в рамках учебно-тренировочного занятия) Медико-биологический контроль - антропометрические показатели и показатели физического развития (длина и масса тела, абсолютные и относительные величины мышечной и жировой массы, оценка соответствия биологического возраста паспортному, ЖЕЛ, кистевая и станова динамометрия); - показатели деятельности сердечно-сосудистой системы (ЧСС, артериальное давление, ЭКГ); - показатели деятельности нервно-мышечной системы и анализаторов (время простой и сложной двигательной реакции, реакция на движущийся объект, острота зрения, пороги возбудимости и функциональной подвижности зрительного анализатора); - показатели клинико-лабораторных исследований (клинический анализ крови и мочи, биохимия крови). Восстановительные мероприятия Восстановление работоспособности игроков в настольный теннис необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.</p>			2	1

Учебно-тематический план
этапа начальной подготовки свыше года обучения

Виды подготовки и иные мероприятия	Объем количество часов в год (в процентах, часах)			
	Теоретические занятия		Практические занятия	
	часы	%	часы	%
Теоретическая подготовка	10,5	3,5		
Практическая подготовка			301,5	96,5
<p>Общая физическая подготовка:</p> <p>Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;</p> <p>Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;</p> <p>Из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;</p> <p>Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;</p> <p>Подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;</p> <p>Медленный бег на время;</p> <p>Бег на короткие дистанции на время - 20 метров, 30 метров, челночный бег 5 x 15 метров;</p> <p>Прыжки с места толчком обеих ног;</p> <p>Прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);</p> <p>Прыжки боком вправо-влево;</p> <p>Прыжки "кенгуру" с подтягиванием колен к груди;</p> <p>Прыжки на одной и двух ногах;</p> <p>Прыжки через гимнастическую скамейку на время;</p> <p>Прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;</p> <p>Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;</p> <p>Подвижные игры с мячом и без мяча.</p>			106	34
<p>Специальная физическая подготовка:</p> <p>- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;</p> <p>- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;</p> <p>- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой (отягощением), утяжелёнными манжетами и т.п.;</p> <p>- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;</p> <p>- имитация ударов с использованием простейших тренажёров (велоколеса, мяч, размещённый на оси и т.п.).</p>			66	21
<p>Участие в спортивных соревнованиях</p> <p>В соответствии с Календарным планом физкультурных и</p>			9	3

<p>спортивных мероприятий Учреждения, с Календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий министерства физической культуры и спорта Краснодарского края, Единым календарным планом Министерства спорта России.</p>				
<p>Техническая подготовка Базовая техника: - Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях. - Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой: - Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой: - Овладение техникой ударов по мячу на столе.</p>			97	31
<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка Базовая тактика Игра на столе с тренером-преподавателем (партнером, тренажером-роботом) направлена на наибольшее количество попаданий в серии: - игра одним (двумя) ударами из одной точки в одном, двух, трех направлениях; - игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении; - выполнение подач разными ударами; - игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева; - игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева; - игра на счет разученными ударами; - игра со всего стола с коротких и длинных мячей; - групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех «Круговая - с тренером-преподавателем» и другие. Теоретическая подготовка Физическая культура и спорт в России История возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис Состояние и развитие настольного тенниса в России Сведения о строении и функциях организма человека Влияние физических упражнений на организм обучающегося Физическое воспитание детей и подростков Гигиенические требования к занимающимся спортом Организация мест занятий и соревнований, техника безопасности, спортивный инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис Физические качества и физическая подготовка теннисиста Основы техники игры и техническая подготовка Основы тактики игры и тактическая подготовка теннисиста Психологическая подготовка Психорегулирующие учебно-тренировочные занятия, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта,</p>	9	3	19	6

<p>создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторную учебно-тренировочное занятие, отвлекающие мероприятия – чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.</p>				
<p>Инструкторская и судейская практика Инструкторская практика: Овладение основной терминологией вида спорта «настольный теннис». Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка. Изучение общих положений правил вида спорта «настольный теннис». Судейская практика: Овладение основной терминологией вида спорта «настольный теннис». Принимать участие в судейской практике в качестве волонтера физкультурных мероприятий учреждения под руководством тренера-преподавателя</p>	1,5	0,5	1,5	0,5
<p>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль Медицинские, медико-биологические мероприятия Первичное обследование (при поступлении). Углубленное медицинское обследование (УМО 1 раз в 12 месяцев). Дополнительное обследование (после перенесенных заболеваний и травм по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося). Текущий врачебно-педагогический контроль (еженедельно). Срочный контроль (в рамках учебно-тренировочного занятия) Медико-биологический контроль - антропометрические показатели и показатели физического развития (длина и масса тела, абсолютные и относительные величины мышечной и жировой массы, оценка соответствия биологического возраста паспортному, ЖЕЛ, кистевая и станова динамометрия); - показатели деятельности сердечно-сосудистой системы (ЧСС, артериальное давление, ЭКГ); - показатели деятельности нервно-мышечной системы и анализаторов (время простой и сложной двигательной реакции, реакция на движущийся объект, острота зрения, пороги возбудимости и функциональной подвижности зрительного анализатора); - показатели клинико-лабораторных исследований (клинический анализ крови и мочи, биохимия крови). Восстановительные мероприятия</p>			3	1

Восстановление работоспособности игроков в настольный теннис необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.				
--	--	--	--	--

12. Требования к обеспечению спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки	
				Этап начальной подготовки	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клей неорганический (50 мл)	штук	на обучающегося	-	-
2.	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-
3.	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающегося	1	1
4.	Резиновые накладки для ракетки (основания)	штук	на обучающегося	-	-
5.	Торцевая лента для предохранения основы и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1 м)	штук	на обучающегося	-	-

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки	
				Этап начальной подготовки	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-
2.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-
3.	Кроссовки для спортивных залов	пар	на обучающегося	-	-
4.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-
5.	Фиксатор для голеностопа	штук	на обучающегося	-	-
6.	Фиксатор коленных суставов	штук	на обучающегося	-	-
7.	Фиксатор локтевых суставов	штук	на обучающегося	-	-
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-
9.	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-
10.	Шорты/юбка	штук	на обучающегося	-	-

