



**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»**

**ПРИНЯТА**

Решением педагогического совета  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от «02» ноября 2023 года  
протокол № 5

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от 02.11.2023 № 140-СО

**Программа  
по организации физкультурно-спортивной  
работы по месту жительства граждан  
по виду спорта «настольный теннис»**

**Санкт-Петербург  
2023 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	5
2.1. Продолжительность этапа группы по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан, минимальный возраст лиц для зачисления на этап и количество занимающихся.....	5
2.2. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, занимающимся в группах по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан.....	5
2.3. Предельные учебно-тренировочные нагрузки.....	6
2.4. Требования спортивному инвентарю и оборудованию.....	7
2.5. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	7
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	12
3.1. Основные методы и формы обучения при проведении занятий в группах по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан.....	12
3.2. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий в группах по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан .....	13
3.2.1 Травматизм в настольном теннисе.....	14
3.2.2 Общие требования безопасности.....	14
3.3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	15
3.4. Программный материал для практических занятий по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан.....	16
3.5. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	19
3.6. Планы антидопинговых мероприятий.....	20
IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	22
СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	23

# **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **к программе по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан по виду спорта «настольный теннис»**

### **Краткая характеристика вида спорта.**

Международная федерация настольного тенниса (ИТТФ), образованная в 1926 году, в настоящее время является одной из самых представительных международных спортивных объединений и насчитывает свыше 140 стран – членов ИТТФ. Благодаря массовости, популярности и подлинно спортивному характеру, настольный теннис в ноябре 1977 года был признан Международным олимпийским комитетом олимпийским видом спорта, а в 1988 году дебютировал в XXII летних Олимпийских играх в Сеуле.

Настольный теннис – достаточно технический и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Настольный теннис, как вид спорта полезен еще и тем, что воспитывает целеустремленность, настойчивость, инициативность, хладнокровие, выдержку, самообладание. А такие качества необходимы человеку не только в спорте.

Настольный теннис – индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры. Участие в соревнованиях помогает юным теннисистам совершенствоваться в мастерстве игры с противниками разного стиля. Однако реализация двигательных качеств должна осуществляться с учетом возрастных особенностей. В настольном теннисе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе индивидуального технического и тактического мастерства.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Возможность индивидуального и дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом позволяет охватить большое число занимающихся с разными физическими способностями.

Цель программы по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан по виду спорта «настольный теннис»: формирование устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к настольному теннису в частности и углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

Основными задачами программы по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан по виду спорта «настольный теннис» являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма.
- привитие занимающимся организаторских навыков;

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Продолжительность этапа группы по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан, минимальный возраст лиц для зачисления на этап и количество занимающихся

В таблице 1 представлены продолжительность этапа группы по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан, минимальный возраст лиц для зачисления на этап, а также количество занимающихся

Таблица 1

Этап	Продолжительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	Наполняемость группы (человек)
Группа по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан	1	5-6	15-20

### 2.2. Медицинские, возрастные и психологические требования к лицам, занимающимся в группах по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан

Основная цель врачебного контроля – всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Медицинское обеспечение занимающихся в СПб ГБУ СШОР «Комета» осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 20.08 2001г. № 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры», постановлением главного государственного санитарного врача России от 03.04.2003 г. № 27 СанПиН 2.4.4. 1251-03.

Медицинские обследования проводятся: предварительное – при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) – раз в год.

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

Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция (простая и сложная), мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

Психологическая подготовка теннисистов состоит из общепсихологической подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психического восстановления спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специальных психических функций и психомоторных качеств.

### 2.3. Предельные учебно-тренировочные нагрузки

Учебно-тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе теннисистов и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

#### **Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки для групп по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан по виду спорта «настольный теннис»**

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы
	Группа по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	312
Общее количество тренировок в год	156

## 2.4. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для работы в группах по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан

Таблица № 3

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

## 2.5. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Годичный макроцикл подготовки строится с учётом процессов адаптации и решает задачи успешного выступления на главных соревнованиях года. Для успешного выступления на соревнованиях необходимо создать условия для формирования спортивной формы и выхода на её пик в сроки проведения главных стартов. Структура годичного цикла представляет собой сочетания периодов, этапов, мезоциклов, микроциклов и отдельных учебно-тренировочных занятий, объединённых задачами подведения спортсмена к наилучшей спортивной форме. Периоды характеризуются резкой сменой направленности учебно-тренировочного процесса и способствуют развитию отдельных фаз спортивной формы. В годичном макроцикле чередуется 3 периода:

1) подготовительный – самый продолжительный период подготовки спортсмена (длится от 3 до 7 месяцев) - обеспечивает становление спортивной формы в сезоне; направлен на развитие физических качеств, на основе которых формируется специальная подготовленность спортсмена,

приводящая к успешному подведению и участию в основных соревнованиях года;

2) соревновательный - наиболее важный, обеспечивает стабилизацию спортивной формы, направлен на сохранение и повышение достигнутого уровня специальной подготовленности, её полную реализацию в соревнованиях для достижения максимальных результатов; продолжительность от 1,5-2 до 4-5 месяцев;

3) переходный - соответствует фазе временной утраты спортивной формы, предотвращает перетренированность, обеспечивает полноценное восстановление спортсмена после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего сезона и поддержание определённого уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного годичного цикла; продолжительность колеблется от 3-4 до 6-8 недель.

Мезоцикл - это средний по продолжительности цикл (от 3 недель до 1-2 месяцев), решающий задачи определённого этапа (периода) подготовки и включающий относительно законченный ряд 3-6-ти чередующихся микроциклов. Как правило, направлен на развитие физических качеств, имеющих первостепенное значение в различных периодах подготовки. Выделяют следующие типы мезоциклов:

1) втягивающий – направлен на постепенное подведение спортсмена к эффективному выполнению специфической учебно-тренировочной работы;

2) базовый – повышает функциональные возможности основных систем организма, совершенствует физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовленность;

3) контрольно-подготовительный – объединяет (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможности спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах;

4) предсоревновательный (подводящий)– устраняет отдельные недостатки, выявленные в ходе подготовки и формирует комплексную готовность к выступлению на соревнованиях;

5) соревновательный – нацелен на непосредственную подготовку и максимальную реализацию возможностей в конкретных соревнованиях;

6) восстановительный– составляет основу переходного периода и организуется специально после напряжённой серии соревнований.

Микроцикл - это минимальный по продолжительности цикл, представляющий собой серию учебно-тренировочных занятий (вместе с восстановительными днями), в котором решаются частные задачи более продолжительных циклов (мезо-, макроциклов). Продолжительность от 3 до 14 дней, чаще всего 7-дневный (недельный) цикл. Выделяют следующие типы микроциклов:



1) втягивающий - направлен на подготовку организма спортсмена к напряжённой учебно-тренировочной работе, характеризуется невысокой суммарной нагрузкой;

2) учебно-тренировочный - наиболее распространён, включает в себя средние и значительные по объёму нагрузки;

3) ударный - характеризуется большими нагрузками и стимулирует стрессовые адаптационные процессы в организме спортсмена;

4) предсоревновательный (подводящий) - подводит спортсмена к успешному выступлению в соревнованиях, моделирует условия и режим деятельности в них; в целом характеризуется сравнительно невысоким объёмом и интенсивностью нагрузок;

5) соревновательный - направлен на максимальную реализацию возможностей в соревнованиях, строится в соответствии с их программой;

6) восстановительный - обеспечивает протекание восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена после больших физических и психических нагрузок, выполненных в тренировках и соревнованиях; характеризуется невысокими нагрузками, применением восстановительных процедур, активного отдыха. Большое значение при построении микроцикла играет чередование и величина (малых, средних, значительных и больших) нагрузок различной направленности (силовой, скоростной, на выносливость, гибкость и координацию движений) по дням.

Подготовительный период – наиболее продолжительная структурная единица макроцикла подготовки спортсмена (длится от 3-4 (главным образом в полугодичных циклах) до 5-7 месяцев (в годичных циклах)) - создаёт предпосылки для становления спортивной формы в сезоне: направлен на развитие физических качеств, создающих основу для формирования специальной подготовленности спортсменов. Совпадает с фазой приобретения спортивной формы. Преимущественное использование средств общефизической подготовки (ОФП) над специально-физической подготовкой (СФП) позволяет сформировать базу, на которой будут в соревновательном периоде строить структуру соревновательной деятельности. Подготовительный период делиться на 2 этапа (или мезоцикла): 1) общеподготовительный этап - формирует предпосылки, на базе которых происходит становление спортивной формы: 1) увеличивает возможности основных функциональных систем организма спортсмена; 2) повышает уровень общей физ. подготовленности; 3) развивает необходимые спортивно-технические и психологические качества. Ведущей стороной является общая подготовка: соотношение средств ОФП / СФП как 70%/30% (но оно во многом зависит от уровня квалификации спортсмена и этапа

многолетней подготовки). Состоит, как правило, из двух мезоциклов: 1-ый – вытягивающий – продолжительность 2-3 недели; тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объёму тренировочных нагрузок; 2-ой – базовый – длительность 3-6 недельных микроциклов; направлен на решение главных задач этапа (совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта). Объём нагрузки увеличивается постепенно и достигает своего максимума в конце этапа или в середине следующего; интенсивность нагрузки тоже повышается, несколько отставая от объёма. Широко применяют обще- и специально-подготовительные упражнения, разнообразные упр. из др. видов спорта, соревновательные – практически не используются. 2) специально-подготовительный этап – обеспечивает непосредственное становление спортивной формы за счёт увеличения доли специальной подготовки: соотношение ОФП/СФП как 50/50. Объём нагрузки, направленный на совершенствование физической подготовленности, стабилизируется, потом снижается, а интенсивность нагрузки продолжает повышаться за счёт увеличения технико-тактических средств тренировки. Большое значение приобретает совершенствование специальной тренированности, технико-тактического мастерства, специально-психологических качеств, участие в контрольных и подготовительных соревнованиях, которые рассматриваются как средство интегральной подготовки. Спортивную форму приобретают за счёт специально-подготовительных и соревновательных упражнений, которые частично или полностью воспроизводят соревновательные действия. Длительность – около 2-х мезоциклов (чаще входят базовый, контрольно-подготовительный, соревновательный).

Соревновательный период наиболее важный, в нём формируется вторая фаза – стабилизация спортивной формы, направлен на сохранение и повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и её полную реализацию в соревнованиях для демонстрации максимальных результатов. Продолжительность от 1,5-2 до 4-5 месяцев. Средства специальной подготовки (специально-подготовительные и соревновательные упражнения) достигают своей максимальной интенсивности и намного превосходят общеподготовительные. Соревновательный период состоит из нескольких мезоциклов (этапов): 1) предсоревновательного мезоцикла – предусматривающего отработку схемы подведения спортсмена к соревнованию с максимальным объёмом специальной подготовки; направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений и 2) соревновательного мезоцикла –

нацеленного на непосредственную подготовку спортсмена к главному соревнованию; направлен на подведения спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учётом специфики спортивной дисциплины, состава участников, организационных, климатических и пр. факторов.

Переходный период соответствует фазе временной утраты спортивной формы, предотвращает перетренированность, обеспечивает полноценное восстановление спортсмена после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего сезона или макроцикла и поддержание определённого уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Характеризуется небольшими нагрузками, широким применением разнообразных общеподготовительных упражнений из других видов спорта, активного и пассивного отдыха, средств восстановления (процедур, массажа и др.), при необходимости - лечением. Объём работы по сравнению, например, с подготовительным периодом сокращается примерно в 3 раза; количество занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, четырех-шести; занятия с большими нагрузками не планируются. Продолжительность колеблется от 3-4 до 6-8 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, от системы планирования тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена.

### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1. Основные методы и формы обучения при проведении занятий в группах по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан**

Для успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий, в частности: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у занимающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у занимающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у занимающимся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

В конце изучения программы теннисисты получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил соревнований по настольному теннису, навыки простейшего судейства. Приобретут необходимые знания и умения, что позволит занимающимся принимать участие в школьных, районных, окружных соревнованиях

### **3.2. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий в группах по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан**

Настольный теннис не относится к особо травмоопасным видам спорта, но в тоже время предъявляет определенные требования к местам и условиям проведения занятий.

Прежде всего, это основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом. Зал для занятий должен быть, прежде всего, светлым, так как идет большая нагрузка на зрительный анализатор. По условиям санитарно-гигиенических норм освещенность должна быть 400-600 люкс на 1м<sup>2</sup>.

Столы должны быть расположены так, чтобы освещение не ослепляло игроков, а источник искусственного света должен находиться на высоте не менее 5 м от уровня пола, равномерно и достаточно ярко освещать игровую площадку. Источники дневного света должны быть задрапированы, если они мешают проведению соревнований. Фон сзади должен быть более темным чем мяч, чтобы он не сливался с фоном и не вызывал напряжения зрения.

Пол в зале должен быть деревянным, не слишком скользким и не слишком жестким при торможении (например, резиновый, тартановый и др.) Пол так же не должен быть слишком светлым, чтобы мяч на его фоне был хорошо виден.

Температура в зале не должна быть выше 17-20<sup>0</sup> С. Повышение температуры в зале вызывает повышенное потоотделение и при сквозняках это может вызвать простудные заболевания. Зал должен быть хорошо проветриваемым, но без сквозняков. Кондиционеры или вентиляторы, должны стоять так, чтобы не вызывать вихревых потоков воздуха затрудняющих или искажающих полет мяча.

Важным условием при проведении занятий является рациональное размещение столов. Столы не должны находиться напротив источников света: окон, дверей и т.п., вызывающих отсвечивание или потерю мяча во время слежения. Столы так же должны находиться на таком расстоянии, чтобы игроки при игре у стола и на средней дистанции не мешали друг другу, и не могли случайно ударить ракеткой. В среднем это 1,5-2 метра между столами. Допустимо и меньшее расстояние при условии, что занимаются начинающие или малыши и выполняют такие учебно-тренировочные занятия, которые не опасны при игре на столах стоящих близко друг от друга. Например: срезка слева налево, накат справа направо, выполнение подач и т.п. Кроме того, столы должны быть расположены по линии или отгорожены бортиками, позволяющими задерживать улетающие мячи. В случае отсутствия бортиков с занимающимися должна быть проведена беседа об осмотрительном поведении при ходьбе за мячом.

Следует также учитывать пропускную способность залов для настольного тенниса. Толпящиеся у стен занимающиеся или зрители часто бывают помехой, как в игре, так и фактором, способствующим появлению различного вида травм.

### **3.2.1. Травматизм в настольном теннисе**

К занятиям настольным теннисом допускаются практически здоровые люди со справкой от врача, разрешающие систематические занятия спортом и участие в соревнованиях. Следует серьезно отнестись к включению в занятия настольным теннисом после гриппа или ОРВИ, т.к. такие болезни часто могут ослаблять организм. В связи с этим следует соблюдать рекомендации врачей и к интенсивным нагрузкам приступать не ранее, чем через 1-2 недели после выздоровления, чтобы избежать осложнений после болезни, соблюдайте принцип постепенности нагрузок.

### **3.2.2. Общие требования безопасности**

1. К занятиям по настольному теннису допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов вблизи стола;
- при неисправных ракетках;
- при игре на слабо укрепленном столе.

3. У тренера должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

#### ***Требования безопасности перед началом занятий***

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в настольный теннис.

### ***Требования безопасности во время занятий***

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину.
4. Не вести игру влажными руками.
5. Знать правила игры.

### ***Требования безопасности по окончании занятий***

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру.

### ***Требования безопасности в аварийных ситуациях***

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

## **3.3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Основная цель педагогического и врачебного контроля – всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Медицинское обеспечение занимающихся осуществляется в СПб ГБУ СШОР «Комета» в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 20.08.2001г. № 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры», постановлением главного государственного санитарного врача России от 03.04.2003 г. № 27 СанПиН 2.4.4. 1251-03. Медицинские обследования проводятся: предварительное – при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) – раз в год. Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом спортивной школы и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

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

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 учебно-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 разных этапах подготовки игроков в настольный теннис решаются различные задачи психологической подготовки.

### **3.4. Программный материал для практических занятий в группах по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан**

#### ***Общая физическая подготовка***

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

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст занимающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательные – координационные способности. Для этого применяются



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;

- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа 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 м, 30 м, челночный бег 15 м;

- 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 возрастном уровне групп по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы 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.** Упражнение 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 стену 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;

– упражнение 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, партнером;

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

### **3. Овладение базовой техникой с работой ног.**

– 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 (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.**

– 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 (партнером);

– имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простых 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-назад, вперед-влево-назад);

– имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетания.

#### *Базовая техника*

Игра на столе с тренером (партнером) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

– игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трёх направлениях; игра одним видом удара их двух, трёх точек в одном (в разных) направлении;

– выполнение подач разными ударами;

– игра накатом - различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева;

– игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева;

– игра на счёт разученными ударами;

– игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

– групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая

– с тренером и другие.

### **3.5. Рекомендации по организации психологической подготовки**

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

Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция (простая и сложная), мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

На начальном этапе подготовки стоят задачи формирования у занимающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым. В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, двигательно - одаренных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, умеющих оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами.

Личностное развитие занимающихся – одна из основных задач учебно-тренировочного процесса. Высокий профессионализм тренера способствует формированию у занимающегося способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

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*:

- просмотр соревнований (видео и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности занимающихся;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- оформление стендов.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности игроков в настольном теннисе можно и необходимо проводить с помощью педагогических (рациональное построение тренировки и оптимальное соотношение нагрузок и отдыха), гигиенических (режим дня, питания, закаливания), психологических (беседы, внушения, самовнушение, дыхательные упражнения, аутогенная и психорегулирующая тренировка) и медико-биологических средств (рациональное питание, витаминизация, физические средства восстановления).

### **3.6. Планы антидопинговых мероприятий**

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества:

- 1) стимуляторы;
- 2) наркотики;
- 3) анаболические агенты;
- 4) диуретики;
- 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы:

- 1) кровяной допинг;
- 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию

или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное – на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

#### **IV ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.**

##### **Информационное обеспечение Программы включает:**

1. Список литературных источников,
2. Перечень аудиовизуальных средств,
3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

**ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

- слайды,
- слайд-фильмы,
- видеофильмы образовательные,
- учебные кинофильмы,
- учебные фильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD, BluRay, HDDVD)

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

<http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерства спорта России);

<http://kfis.spb.ru/> (сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга);

<http://ttfr.ru/> (сайт Федерации настольного тенниса России);

<http://www.kometaspb.ru/> (сайт СПб ГБУ СШОР «Комета»).

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Амелин А.Н.. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2002г.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС.1979 г.
3. Барчуков Г.В., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М. Советский спорт. 2004 г.
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: ФиС. 2009 г.
5. Барчукова Г.В. Настольный теннис. М.: Физкультура и спорт. 2000 г.
6. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. теория и методика настольного тенниса.М. Academia. 2006 г.
7. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдаванскэ. 1973 г.
8. Кондратьева Г.Н., Шокин А.П. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979 г.
9. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. Информпечать. 2015 г.
10. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС. 1986 г.
11. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе. Ирфон. 1986 г.
12. Матицын О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК. 2005 г.
13. Шестеренкин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК. М. 2000 г.