

Свердловская область  
Белоярский городской округ  
Муниципальное бюджетное образовательное  
учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
(МБОУ ДО ДЮСШ)

Принята  
Педагогическим советом  
МБОУ ДО ДЮСШ  
протокол № 4 от 28.08.2018 года

Утверждаю:

Директор МБОУ ДО ДЮСШ

С.Л. Кузьмин

Приказ № 01-10/28.1 от 01.09.2018 года



**Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
по виду спорта настольный теннис**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта настольный теннис

Срок реализации программы 1 год

Рецензенты:

Заместитель директора по УВР

 С.Г. Орлов

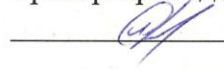
Инструктор-методист

МБОУ ДО ДЮСШ

 В.Р. Шакиров

Разработчики:

Тренер-преподаватель

 В.П. Лапин

Инструктор-методист

МБОУ ДО ДЮСШ

 Д.В. Киселёв

|                                                                                                                                                                                                                                                  |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>I. Пояснительная записка</b>                                                                                                                                                                                                                  | <b>3</b>  |
| 1.1. Характеристика вида спорта                                                                                                                                                                                                                  | 3         |
| 1.2. Отличительные особенности данного вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств                                                                                                                       | 3         |
| 1.3. Специфика организации тренировочного процесса                                                                                                                                                                                               | 4         |
| 1.4. Структура системы многолетней спортивной подготовки                                                                                                                                                                                         | 4         |
| <b>II. Нормативная часть</b>                                                                                                                                                                                                                     | <b>6</b>  |
| 2.1. Продолжительность этапа спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапе спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе спортивной подготовки по виду спорта | 6         |
| 2.2. Процентное распределение общего объема спортивной подготовки на этапе и виду спортивной подготовки                                                                                                                                          | 6         |
| 2.3. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку                                                                                                                                              | 7         |
| 2.4. Предельные тренировочные нагрузки                                                                                                                                                                                                           | 7         |
| 2.5. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию                                                                                                                                                                               | 8         |
| 2.6. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки                                                                                                                                                                       | 8         |
| <b>III. Методическая часть</b>                                                                                                                                                                                                                   | <b>8</b>  |
| 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий                                                                                                                                                                                            | 8         |
| 3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований                                                                                                                                                           | 9         |
| 3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе обучения                                                                                                                                                            | 10        |
| 3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля                                                                                                                                                   | 10        |
| 3.4.1. Текущие медицинские наблюдения и медико-периодические обследования                                                                                                                                                                        | 10        |
| 3.4.2. Этапное (периодическое) медицинское обследование                                                                                                                                                                                          | 11        |
| 3.4.3. Врачебно-педагогический контроль                                                                                                                                                                                                          | 11        |
| 3.4.4. Углубленное медицинское обследование                                                                                                                                                                                                      | 13        |
| 3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки                                                                                                                                 | 15        |
| 3.6. Система психологического сопровождения тренировочного процесса                                                                                                                                                                              | 18        |
| 3.6.1. Психорегуляция                                                                                                                                                                                                                            | 18        |
| 3.6.2. Релаксация                                                                                                                                                                                                                                | 20        |
| 3.6.3. Другие методики                                                                                                                                                                                                                           | 20        |
| 3.7. Планы применения восстановительных средств                                                                                                                                                                                                  | 21        |
| 3.8. Планы антидопинговых мероприятий                                                                                                                                                                                                            | 21        |
| <b>IV. Система контроля и зачетные требования</b>                                                                                                                                                                                                | <b>22</b> |
| 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта                                           | 22        |
| 4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки                        | 23        |
| 4.3. Виды контроля спортивной подготовки                                                                                                                                                                                                         | 24        |
| 4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку                                                                                                                                                | 24        |
| 4.5. Методические указания по организации аттестационно-педагогических измерительных срезов                                                                                                                                                      | 25        |
| 4.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса                                                                                                                                            | 26        |
| <b>V. Перечень информационного обеспечения</b>                                                                                                                                                                                                   | <b>26</b> |
| 5.1. Список библиографических источников                                                                                                                                                                                                         | 26        |
| 5.2. Перечень Интернет-ресурсов                                                                                                                                                                                                                  | 27        |
| <b>VI. План физкультурных и спортивных мероприятий</b>                                                                                                                                                                                           | <b>28</b> |

## **I. Пояснительная записка**

### **1.1. Характеристика вида спорта**

Программа относится к образовательной области «Физическая культура и спорт». Содержание программы обуславливает единую систему подготовки спортсменов-теннисистов, соблюдая все принципы спортивной тренировки, и позволяет включаться в процесс обучения детям любого возраста и степени подготовленности.

При составлении программы была использована примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и по настольному теннису СДЮШОР.

Программа составлена в соответствии со следующими документами:

- Типовое положение об учреждении дополнительного образования,
- Нормативно-правовые основы регулирующие деятельность спортивных школ,
- Закон «Об образовании»,
- Требования к программам дополнительного образования детей МО РФ,

подготовка настоящей программы вызвана необходимостью создания определённой методической основы для подготовки теннисистов в Белоярском городском округе. В программе учтены современные требования общества и нормативно-правовой базы, а так же обобщён накопленный опыт тренеров.

Цель данной программы:

Единая система подготовки спортсменов- теннисистов.

Задачи:

1. Соблюдение всех принципов спортивной тренировки.
2. Создание ситуации, позволяющей включаться в процесс обучения детям любого возраста и степени подготовленности.
3. Воспитание сознательной дисциплины и организованности, чувство коллективизма, дружбы и товарищества, сильной воли и твёрдого характера.

Выполнение задач, поставленных программой предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных видеофильмов, видеозаписей соревнований по настольному теннису;
- прохождение судейской практики;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

Программа составлена так, что для каждого этапа обучения излагается только новый материал. Учебный материал по технической и тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Программа составлена из расчёта, что ведущая тенденция многолетней подготовки

-является «обучающая» - и конечная цель многолетнего процесса в ДЮСШ - это подготовка квалифицированных теннисистов. Этот принцип положен в основу программы, как

в плане программирования процесса подготовки, так и в плане нормативных требований.

### **1.2. Отличительные особенности вида спорта – настольный теннис**

Определение основных понятий, характеризующих систему упражнений данного вида спорта:

**Цель** многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ – воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины.

Учебная работа в ДЮСШ строится на основе данной программы и рассчитана на 46 недель учебного года.

**Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

- групповые учебно - тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико - восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки спортсменов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в ДЮСШ в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

### **1.3. Специфика организации тренировочного процесса**

**Спортивная подготовка - тренировочный процесс:**

На основании нормативной части программы в ДЮСШ разработаны планы подготовки учебной группы и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий.

С учетом специфики вида спорта настольный теннис определяются следующие особенности спортивной подготовки:

1. Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта настольный теннис осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

4. Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебной группе. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

5. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

6. Количество установленных в отделении учебных групп является минимальным.

7. На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы спортивных групп.

8. В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

### **1.4. Структура системы многолетней спортивной подготовки боксеров**

Система многолетней спортивной подготовки включает:

- систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида спорта;

- тренировку;
- оптимизирующую систему сопровождения тренировки;

Основные элементы спортивной подготовки:

**1) Тренировкой** (тренировочным процессом или спортивной подготовкой) называется педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

**Цель:** Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

**Задачи:**

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

**2) Виды подготовки:**

**Теоретической подготовкой** называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

**Технической подготовкой** называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

**Тактической подготовкой** называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

**Физической подготовкой** называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Виды подготовки подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

**ОФП** называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

**СФП** называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

**Психической подготовкой** называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Таблица

Структура многолетней спортивной подготовки

| Стадии             | Этапы спортивной подготовки    |             |                   |                 |
|--------------------|--------------------------------|-------------|-------------------|-----------------|
|                    | Название                       | Обозначение | Продолжительность | Период          |
| Базовой подготовки | Спортивно оздоровительный этап | СОГ         | постоянно         | 1-й год         |
|                    |                                |             |                   | Свыше 1-го года |

Уровни тренировочного процесса

| Уровни         | Основные элементы          | Время                                                                                                                                                            |
|----------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Микроструктура | Тренировочное занятие      | Для НП – до 2 часов, Т(СС) - до 3 часов,                                                                                                                         |
|                | Тренировочный день занятий | При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов                                              |
|                | Микроцикл                  | ≈ неделя                                                                                                                                                         |
| Мезоструктура  | Мезоцикл                   | Цикл ≈ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов                                                                                                        |
| Макроструктура | Макроцикл                  | Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ≈ 3-4 месяца, ≈ 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов. |

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом **(Подготовительный период)→(Соревновательный период)→(Переходный период)**.

Таблица

Структура основного макроцикла

| Периоды             | Этапы                       | Структура этапа                                                                        |
|---------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| I. Подготовительный | Общеподготовительный        | 1-й - втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла<br>2-й - базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла |
|                     | Специально подготовительный | 2-3 мезоцикла                                                                          |
| II. Переходный      | Восстановительный           | Зависит от этапа тренировочного процесса                                               |

**Подготовительный период** направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

**Переходный период** (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

## II. Нормативная часть

### 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах

| Этап спортивной подготовки     | Продолжительность этапов в годах | Минимальный возраст для зачисления группы (лет) | Наполняемость групп (чел.) |
|--------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------|
| Спортивно-оздоровительный этап | Без ограничений                  | 6                                               | 15                         |

**На спортивно-оздоровительный этап** зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Перевод учащихся в группы следующих годов обучения производится на основании выполнения требований программы.

Задачи на спортивно-оздоровительном этапе:

- 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;

## 2.2. Процентное распределение объемов тренировочного процесса по этапу и виду спортивной подготовки

| Разделы подготовки                                          | Этапы и годы спортивной подготовки |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------|
|                                                             | Спортивно-оздоровительный этап     |
|                                                             | 1 год                              |
| Общая физическая подготовка (%)                             | 50 - 65                            |
| Специальная физическая подготовка (%)                       | 21 - 23                            |
| Техническая подготовка (%)                                  | 10 - 15                            |
| Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%) | 3 - 4                              |

## Влияние физических качеств и телосложения на результативность

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|------------------------------------|-----------------|
| Скоростные способности             | 3               |
| Мышечная сила                      | 3               |
| Вестибулярная устойчивость         | 2               |
| Выносливость                       | 3               |
| Гибкость                           | 1               |
| Координационные способности        | 2               |
| Телосложение                       | 1               |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

|                                                                                                                              |                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Адаптивность</b> - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям. | Производная от ММПІ «Миннесотского личностного опросника» - Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность». |
| <b>Самооценка</b> - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил.                     | Методика экспресс-оценки самочувствия, активности, настроения.<br>Самооценка индивидуальных особенностей       |

## 2.3. Медицинские, возрастные и психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

1) Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

2) Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов):

- спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений;
- врачебно-физкультурных диспансеров;
- центров лечебной физкультуры и спортивной медицины;

## 2.4. Предельные недельные тренировочные нагрузки

Таблица

Предел продолжительности тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей спортсменов

| Этап | Кол-во (акад. час) |
|------|--------------------|
| сог  | 2                  |

При проведении более 1-го тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 2 академических часов.

Таблица

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

| Этапный норматив                  | Этапы и годы спортивной подготовки |
|-----------------------------------|------------------------------------|
|                                   | Спортивно-оздоровительный этап     |
|                                   | до года                            |
| Количество часов в неделю         | 4                                  |
| Количество тренировок в неделю    | 2                                  |
| Общее количество часов в год      | 208                                |
| Общее количество тренировок в год | 104                                |

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

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:

- наличие: тренировочного спортивного зала, тренажерного зала, раздевалок, душевых, медицинского кабинета;
- обеспечение: оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, спортивной экипировкой, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку;
- организацию систематического медицинского контроля.

Таблица

Обязательные оборудование и спортивный инвентарь

| № п/п                                                                       | Наименование                            | Единица измерения | Количество изделий |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------|--------------------|
| <b>Оборудование, спортивный инвентарь</b>                                   |                                         |                   |                    |
| 1                                                                           | Стол теннисный комплект                 | штук              | 4                  |
| 2                                                                           | Теннисная ракетка                       | штук              | 12                 |
| 3                                                                           | Теннисный мяч                           | штук              | 300                |
| <b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b> |                                         |                   |                    |
| 4                                                                           | Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)      | комплект          | 3                  |
| 5                                                                           | Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект          | 7                  |
| 6                                                                           | Скамейка гимнастическая                 | штук              | 3                  |
| 7                                                                           | Скакалка гимнастическая                 | штук              | 12                 |
| 8                                                                           | Стенка гимнастическая                   | штук              | 2                  |
| 9                                                                           | Перекладина гимнастическая              | комплект          | 2                  |

## 2.5. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Таблица

| Количественный состав группы |                            |  |                              |     |
|------------------------------|----------------------------|--|------------------------------|-----|
| Название                     | Этап спортивной подготовки |  | Количество человек в группе  |     |
|                              | Период                     |  | Min                          | Max |
| СОГ                          | Свыше 1 года               |  | Устанавливается              | 15  |
|                              | До 1 года                  |  | образовательной организацией | 15  |

## III. Методическая часть

### 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, а также программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;

#### Методические принципы:

1) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3) Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6) Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

### 3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим ФЗ,
- выполнять по согласованию с тренером указания врача;
- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица, либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

Спортсмены обязаны:

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
- соблюдать антидопинговые правила;
- предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

### 3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных на этапе обучения

| Содержание занятий                           | Часы       | Сентябрь  | Октябрь   | Ноябрь    | Декабрь   | Январь    | Февраль   | Март      | Апрель    | Май       |
|----------------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>1. Теория</b>                             |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| Физическая культура и спорт в России         |            | 1         |           |           |           |           |           |           |           |           |
| Основы техники игры и техническая подготовка |            |           |           | 1         |           |           |           |           |           |           |
| Основы тактики игры и тактическая подготовка |            |           |           |           |           |           |           |           | 1         |           |
| <b>Итого часов</b>                           | <b>3</b>   | <b>1</b>  |           | <b>1</b>  |           |           |           |           | <b>1</b>  |           |
| <b>2. Практика</b>                           |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| Общая физическая подготовка                  | 64         | 4         | 9         | 8         | 7         | 9         | 9         | 6         | 8         | 4         |
| Специальная физическая подготовка            | 35         | 3         | 4         | 4         | 4         | 3         | 4         | 4         | 5         | 4         |
| Техническая подготовка                       | 48         | 3         | 6         | 6         | 6         | 3         | 6         | 6         | 6         | 6         |
| Тактическая подготовка                       | 20         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 3         | 2         | 3         |
| Игровая подготовка                           | 20         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 4         | 2         |
| Участие в соревнованиях                      | 12         | -         | -         | -         | 4         | -         | -         | 4         | -         | 4         |
| Контрольные испытания                        | 6          |           |           | 2         |           |           | 2         |           |           | 2         |
| <b>Итого часов</b>                           | <b>207</b> | <b>15</b> | <b>23</b> | <b>25</b> | <b>25</b> | <b>19</b> | <b>25</b> | <b>25</b> | <b>26</b> | <b>25</b> |

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

#### **3.4.1. Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов (далее - ТМН)**

ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;
- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного).

Заключение по итогам ТМН включает: комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном ТМН спортсменов и подготовка соответствующей документации.

*На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.*

#### **3.4.2. Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (далее-ЭО)**

Проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена составляется программа ЭО, согласно которой ЭО проводится не реже 4-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годовичного цикла.

В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после завершения определенного этапа

подготовки.

Регистрируются: общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья спортсмена и рекомендаций тренера и врача команды определяет порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития спортсмена.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

- системы, ответственные за сохранение гомеостаза; сердечно-сосудистая система, дыхательная система; центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;
- сердечно-сосудистая система, дыхательная система; эндокринная система; центральная нервная система, при выполнении циклической работы умеренной мощности;
- центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат; сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений различных видов.

*После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.*

*При выявлении патологии спортсменов получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.*

### **3.4.3. Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПН)**

ВПН за лицами, занимающимися спортом, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВПН проводятся:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм физкультурника или спортсмена;
- оценка организации и методики проведения тренировок;
- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;
- предупреждение спортивного травматизма;

- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;
- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВПН проводятся на тренировочных занятиях, на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером.

ВПН осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ результатов ВПН, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД.

ВПН проводятся в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого физкультурника или спортсмена;

4-й этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером (преподавателем) для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий). Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

*На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки (занятия).*

Врачебное заключение обсуждается с тренерами, а также с самим спортсменом. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

*На основании результатов тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса.*

#### **3.4.4. Углубленное медицинское обследование спортсменов (далее - УМО)**

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;

- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Зачисление в группы НП проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО занимающихся в группах начальной подготовки (2-й и 3-й год обучения) проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

Программа УМО составляется в зависимости от этапов подготовки спортсменов.

**1-й этап: Положением об организации медицинского обследования лиц, занимающихся спортом**

1. Целью медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях является определение состояния здоровья, оценка уровня его физического развития и функциональных возможностей с целью его допуска к занятиям спортом.

2. Задачи медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям спортом:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня общей тренированности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

3. Обследование лиц, занимающихся видами спорта, проводится на основании программы, виды и объем медицинских исследований определяются с учетом: пола; возраста; сбора анамнеза жизни и спортивного анамнеза; уровня физического развития; уровня полового созревания (для детей и юношей); осмотров врачей-специалистов: травматолога-ортопеда, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога и других врачей-специалистов в соответствии с медицинскими показаниями; исследований электрофизиологических показателей (ЭКГ, в том числе с нагрузочными пробами); ЭХО-

кардиографических исследований, в том числе с нагрузкой; рентгенографических исследований органов грудной клетки; клинических анализов крови и мочи; осмотра специалистов по лечебной физкультуре и по спортивной медицине.

По результатам медицинского осмотра (обследования) специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине составляется медицинское заключение, где функциональное состояние оценивается как недостаточное, удовлетворительное, вполне удовлетворительное или хорошее.

На основании медицинского заключения специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине определяется принадлежность к функциональной группе:

- 1 группа - возможны занятия спортом без ограничений и участие в соревнованиях,
- 2 группа - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях,
- 3 группа - возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок,
- 4 группа - возможны занятия лечебной физической культурой.

По результатам медицинского осмотра (обследования) даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования. Лица, отнесенные к 3 и 4 группам, подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

Результаты медицинского осмотра (обследования) заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

2-й этап: На данном этапе определяются:

- возрастная группа с учетом возрастной морфологии и физиологии: средний школьный период 11 - 14 лет; старший школьный период 14 - 18 лет; юношеский возраст 12 - 15 лет; юниорский возраст 18 - 21 год;
- соответствие возрастных сроков допуска к занятиям определенным видом спорта;
- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- уровень физического развития, учитывающий характеристики, отражающие процессы роста, формирования и зрелости тех или иных систем организма;
- уровень полового созревания, учитывающий биологический возраст и оценивающийся по степени развития вторичных половых признаков.

3-й этап: На этом этапе определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- уровень полового созревания;
- особенности физического развития к моменту обследования;
- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;
- уровень функционального состояния организма;
- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;
- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

4-й и 5-й этапы: На данных этапах определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- степень развития вторичных половых признаков;
- особенности физического развития к моменту обследования;

- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;
- уровень функционального состояния организма;
- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;
- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

### **3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

#### **Общая физическая подготовка**

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

#### **Строевые упражнения.**

Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

Элементы акробатики: Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра. Мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра).

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения с медицинболами: броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

#### ***Упражнения на формирование правильной осанки***

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для этого применяются следующие упражнения:

- И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох); И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

- И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднимание ног вверх

- назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении - подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

### **Упражнения в равновесии.**

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе.

### **Упражнения для развития быстроты.**

Приводимые упражнения способствуют развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся.

Бег: повторный- 5х30 м; старты из различных положений. Общеразвивающие упражнения с предметами: с гимнастической палкой, короткой скакалкой, баскетбольными и набивными мячами, ракеткой, с теннисным мячом. Прыжки в длину, с места, вверх, с разбега в длину. Метание теннисного мяча в цель и на дальность. Подвижные игры. Эстафеты. Подвижные игры. Эстафеты. Имитация ударов в продолжение 1 и 3 минут. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясе

### **.Упражнения для развития выносливости.**

Развитие специальной выносливости теннисистов базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с теннисом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега). Среди, спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, , причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1 часа и более.

Упражнения по развитию специальной выносливости решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей занимающихся.

Для развития преимущественно аэробных возможностей применяются следующие упражнения: непрерывное нанесение имитационных ударов по мячу, выполнение прыжков со скакалкой.

Развитие анаэробных способностей, лежащих в основе специальной выносливости теннисистов, производится следующие упражнения: чередование спринтерских рывков и ходьбы, нанесение резких ударов под разными углами, с подкруткой и подрезкой.

### **Упражнения для развития ловкости**

Развитие ловкости у теннисистов может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.

Упражнения на снарядах: \_нанесение ударов по воздуху; нанесение ударов по утяжеленному мячу; нанесение ударов с эспандерами (жгутами), нанесение ударов по движущемуся мячу; жонглирование мячом (упражнения с мячом и ракеткой):.

броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнёру, 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, подброс мяча левой, правой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё левой и правой стороной ракетки, удары по мячу поочерёдно ребром ракетки и ей игровой поверхностью;

-упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочерёдно; 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 стене половинке стола – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

-удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым(отбиваемым) тренером, партнёром.

### **Упражнение для развития гибкости**

Развитию специальной гибкости боксеров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки.

### **Технико-тактическая подготовка.**

В процессе тренировочных занятий теннисисты данной группы решают следующие задачи:

-повышение уровня общей физической подготовленности;

-развитие физических качеств;

изучение и совершенствование технико-тактических приемов тенниса. Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок. Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используется следующие средства и методы.

**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 (партнёром) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

**Овладение техникой ударов по мячу на столе.** После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

-имитация ударов накатом, срезкой без ракетки, с ракеткой;

-имитация передвижений влево-вправо-вперёд-назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

-имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон ( передвижения влево-вправо, вперёд-назад, по «треугольнику» – вперёд-вправо-назад, вперёд-влево-назад );

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

**Базовая тактика**

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

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трёх направлениях; игра одним видом удара из двух, трёх точек в одном (в разных) направлениях;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накато – различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счёт разученными ударами
- групповые игры: “Круговая”, “Один против всех”, “Круговая с тренером” и другие.

### **Совершенствование тактических действий.**

Подготовительные действия (разведка): маневр (выбор положения для атаки), обманные действия, обманные удары, лёгкие удары, финты, движения туловища и глаз на дальней и средних дистанциях.

Наступательные движения - атака, встречная и ответная контратака, нанесение ударов при отходе.

Оборонительные действия - обеспечение надёжности и активности обороны и переход к атакующим действиям.

Ведение условного боя со сменой дистанции: овладение тактикой игры против теннисистов различных стилей (темповика, игровика и левши), планирование соревновательных игр и изменение тактики ведения игры.

## **3.6. Система психологического сопровождения тренировочного процесса.**

### **3.6.1. Психорегуляция - регуляция психических состояний**

Виды регуляции: гетерорегуляция- вмешательство извне и саморегуляция.

**Основные причины использования психорегуляции:**

#### **Коррекция динамики усталости**

Основное назначение - щадящий режим нагрузок. Дополнительные рекомендации:

- смена деятельности;
- строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха;
- внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний;
- обучение спортсмена рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований;
- электроанальгезия;
- специальные пленэрные аудио- и видеосеансы.

#### **Снятие избыточного психического напряжения.**

Стратегия десенсибилизации - снижение чувствительности к воздействиям, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, устранение объективных причин стрессового состояния.

Основные причины избыточного психического напряжения:

1) Предстартовая лихорадка, вызываемая: непосильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервозностью окружения, обстановки, и т.п.

Наиболее эффективно сочетание гипносуггестивных воздействий и электроанальгезии как отвлекающего фактора.

## 2) Избыточное волнение в ходе соревнования.

Основное средство – саморегуляция - воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Эффективность зависит от владения арсеналом приемов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта.

Виды саморегуляции:

- самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;
- самовнушение - воздействия, основанный на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

### **Виды саморегуляционных тренировок.**

1) Аутогенная тренировка – воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние.

Метод, отличающийся простотой приёмов с общим седативным эффектом, предложен немецким психиатром и психотерапевтом Иоганном Шульцем (1884-1970) в 1932 г. Достоинства метода:

- повышает скорость сенсомоторного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности;
- увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных возможностей личности и организма человека.
- краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведет к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках.

Причины применения аутогенной тренировки спортсменами:

- устранение страха, эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время соревнований;
- регуляция сна;
- краткосрочный отдых;
- активизация сил организма;
- укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация личностных ресурсов.

2) Психорегулирующая тренировка - вариант аутогенной тренировки (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях), адаптированной к условиям занятий данным видом спорта. Ориентирована на управление уровнем психического напряжения.

3) Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.

4) Идеомоторная тренировка - осознанный триумвират представлений:

- представление идеального движения (комплекса движений) – программирование;
- представления, сопровождающие освоение навыка - тренировка;
- представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов - регуляция.

Механизм воздействия - за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

Действенное улучшение результативности спортивной подготовки может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки.

Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках и эффективна при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

### **Преодоление состояния фрустрации.**

Причина состояния фрустрации – непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым. В сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность, как для спортивных результатов, так и для здоровья спортсмена.

Стратегия - быстрый переход:

- от анализа ситуации – устранения негативной реакции на неудачу и внушение спортсмену уверенности в своих силах,
- к энергичным действиям по достижению цели.

Основное средство – саморегуляция.

**3.6.2. Релаксация** - состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Виды: долговременная или кратковременная, непроизвольная (во время сна) или произвольная (при обучении расслаблению).

Стресс - это напряжение, как физиологическое, так и психологическое, а релаксация, - состояние, противоположное напряжению, поэтому навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса.

Преимущества релаксации перед транквилизаторами.

- можно эффективно расслабиться за 0,5 мин, а таблетки начинают действовать через 20-30 мин после их приёма;
- не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам - заторможенности, рассеянности, ухудшения концентрации внимания, снижения работоспособности и т.д., а релаксация улучшает эти показатели.
- в отличие от транквилизаторов, не вызывает зависимости, которая сама по себе может стать более тяжёлой проблемой, чем та, для устранения которой были назначены транквилизаторы.

Самый надёжный для спортсменов - метод нервно-мышечной релаксации американского невролога Эдмунда Джекобсона (1888-1983), ориентированный на использование взаимосвязи отрицательных эмоций с напряжением мышц. Задачи:

- научиться целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех;
- освоить навыки устранения избыточного напряжения в мышцах в обычных повседневных условиях и на тренировках;
- внимательно наблюдая за собой, определить, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, беспокойстве, раздражении, и научиться мысленной командой расслаблять их.

### **3.6.3. Другие методики**

В спортивной деятельности с психогигиеническими целями используется ряд других методик:

- наивная психорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т.п.;
- музыкальное сопровождение и функциональная музыка,
- дыхательные упражнения,
- специальные психорегулирующие комплексы физических упражнений,
- прочее.

## **3.7. Планы применения восстановительных средств**

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер, врач, врач-клинический фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-

диетолог, врач-рефлексотерапевт, медицинский психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета организации, врачебно-физкультурного диспансера, центра лечебной физкультуры и спортивной медицины, отделения реабилитации медицинской организации.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачами-специалистами (учитывается характер патологии): специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине, врачом по функциональной диагностике, врачом-физиотерапевтом (по медицинским показаниям), мануальным терапевтом (по медицинским показаниям), рефлексотерапевтом (по медицинским показаниям), психотерапевтом (по медицинским показаниям), врачом-профпатологом (по медицинским показаниям), травматологом-ортопедом (по медицинским показаниям) и тренером спортсмена. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

### **3.8. Планы антидопинговых мероприятий**

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для

взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;
- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных *Всемирным антидопинговым агентством*.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов;

## **IV. Система контроля и зачетные требования**

**4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта**

**7—11 лет.**

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система находится в стадии формирования:

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке обучающихся;
- окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы, спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывать такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

**11-15 лет**

Самым важным фактом является половое созревание - появляются различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14—15 лет девочки растут медленнее, а мальчики — быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;
- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие - временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);
- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие — раздражительными, нервными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

#### **15-18 лет.**

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

Таблица

**Степень влияния физических качеств и телосложения на результативность спортивной подготовки**

| <b>Физические качества</b>  | <b>Уровень влияния</b> |
|-----------------------------|------------------------|
| Скоростные способности      | 3                      |
| Мышечная сила               | 3                      |
| Вестибулярная устойчивость  | 2                      |
| Выносливость                | 3                      |
| Гибкость                    | 1                      |
| Координационные способности | 2                      |
| Телосложение                | 2                      |

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

**4.2. Требования к результатам реализации Программы на этапе подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки**

1) Результатом реализации Программы является:

**Задачи на спортивно-оздоровительном этапе:**

- 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;

2) Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и

#### **4.3. Виды контроля спортивной подготовки**

Таблица

### Основное содержание комплексного контроля

| Виды контроля      | Контроль за эффективностью деятельности                                               |                                                                                                                        | Контроль за качеством состояния                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    | соревновательной                                                                      | тренировочной                                                                                                          | подготовленности спортсменов                                                                                              | внешней среды, определённой факторами                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Этапный</b>     | анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки; | анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки;                        | анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа подготовки;                                      | - климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация,<br>- инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие, пр.<br>- организационными: условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр.<br>- социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр. |
| <b>Текущий</b>     | оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл;                              | анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле;                                                | оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса;                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Оперативный</b> | оценка показателей каждого соревнования.                                              | оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия. | оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий теннисиста, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

#### 4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки подготовки лиц, для зачисления в спортивные группы.

Таблица

| Вид физической подготовки   | Нормативы                                                 | Спортивно оздоровительный этап |     |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------|-----|
|                             |                                                           | СОГ-1                          |     |
|                             |                                                           | м                              | д   |
|                             |                                                           |                                |     |
| Общая физическая подготовка | Бег 30 м (сек)                                            | 5,6                            | 5.9 |
|                             | Прыжок в длину с места, см                                | 135                            | 125 |
|                             | Подтягивание (раз)                                        | 4                              |     |
|                             | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                    |                                | 6   |
| Специальная физическая      | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30сек (раз) | 10                             | 10  |
|                             | Прыжки через скакалку за 45 сек (раз)                     | 35                             | 30  |

|            |                                                   |     |     |
|------------|---------------------------------------------------|-----|-----|
| подготовка | Метание мяча для настольного тенниса (м)          | 4   | 3   |
|            | Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз) | 10  | 8   |
|            | Челночный бег 3x10м, сек                          | 7,6 | 7,8 |

### Специальные упражнения техники настольного тенниса

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Удар-толчок.
5. Накаты слева налево.
6. Накаты справа направо.
7. Накаты слева направо.
8. Накаты справа налево.
9. Отработка техники подачи накатам.

### Нормативы по технико-тактической подготовке.

| № | Наименование технического приёма                                         | Кол-во ударов | Оценка            |
|---|--------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------|
| 1 | Набивание мяча ладонной стороной ракетки                                 | 70-80         | Хорошо            |
|   |                                                                          | 50-70         | Удовлетворительно |
| 2 | Набивание мяча тыльной стороной ракетки                                  | 70-80         | Хорошо            |
|   |                                                                          | 50-70         | Удовлетворительно |
| 3 | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной сторонами ракетки           | 70-80         | Хорошо            |
|   |                                                                          | 50-70         | Удовлетворительно |
| 4 | Игра накатами справа по диагонали                                        | 15 и более    | Хорошо            |
|   |                                                                          | от 7 до 15    | Удовлетворительно |
| 5 | Игра накатами слева по диагонали                                         | 15 и более    | Хорошо            |
|   |                                                                          | от 7 до 15    | Удовлетворительно |
| 6 | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола                      | 8 и более     | Хорошо            |
|   |                                                                          | от 4 до 7     | Удовлетворительно |
| 7 | Сочетание наката справа и слева в левый угол стола                       | 8 и более     | Хорошо            |
|   |                                                                          | от 4 до 7     | Удовлетворительно |
| 8 | Выполнение подачи справа накатам в правую половину стола (из 10 попыток) | 6             | Хорошо            |
|   |                                                                          | 4             | Удовлетворительно |
| 9 | Выполнение подачи слева накатам в левую половину стола (из 10 попыток)   | 6             | Хорошо            |
|   |                                                                          | 4             | Удовлетворительно |

Таблица

### 4.5. Методические указания по организации аттестационно - педагогических измерительных срезов (тестирование)

Правила проведения аттестационно - педагогических измерительных срезов (тестирования) и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;

- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые аттестационно-педагогические измерительные материалы (тест) или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности аттестационно-педагогических измерительных результатов;
- ознакомление испытуемого с результатами аттестационно-педагогических измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с аттестационно-педагогическими измерительными материалами и знаний об особенностях его применения.

#### **4.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса**

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

## **V. Перечень информационного обеспечения**

### **5.1. Список библиографических источников**

- 1) Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528с.
- 2) Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2007. – 296с.
- 3) Дорохов Р.Н., Губа В.П. Спортивная морфология. Учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры. - М.: СпортАкадем Пресс, 2002. – 236с.
- 4) Железняк Ю.Д., Кашкаров В.А., Кравцевич И.П., Черных Е.В., Мещеряков И.Л., Панов С.Ф., Шкляров В.Б. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 384с.
- 5) Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» -ФЗ.
- 6) Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 01.01.2001 г. ).
- 7) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Р. Ф.» (Принят 16.11.2007 г., изменения в 2008, 2009, 2010, 2011 г. г.).
- 8) Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. (Утверждена распоряжением от 7 августа 2009 г. )
- 9) Концепция федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы» (Утверждена распоряжением от 2 января 2014 г. ).
- 10) Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 01.01.2001 N 1008)
- 11) Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14) (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ ).
- 12) Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ -3242).
- 13) Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области, адаптированные к системе образования Московской области кафедрой дополнительного образования и сопровождения детства ГБОУ ВО МО «Академия социального управления» (Приложение к письму Министерства образования Московской области /21в).
- 14) Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 01.01.2001 г. № 06-1844).

1) [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru) (**КонсультантПлюс**):

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

- Приказ Минспорта РФ от ... №... «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта...».

2) <http://www.minsport.gov.ru/sport/> (**Минспорта РФ**):

- Всероссийский реестр видов спорта. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>

- Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг

<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>

- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendaruy-p/>

3) <http://bmsi.ru> (**Библиотека международной спортивной информации**)

## **VI. План физкультурных и спортивных мероприятий**

Составляется как приложение к Программе ежегодно на основе:

- Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий;

- календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта РФ, муниципальных образований.