

Рабочая учебная программа по предметной области
«Теоретические основы физической культуры и спорта»
Срок реализации 2-4 года (углубленный уровень)

1. Цель и задачи предметной области

Теоретические основы физической культуры и спорта – предметная область учебного плана, которая раскрывает взаимосвязи всего учебного плана, включает в себя комплекс знаний, являющихся теоретическим фундаментом предпрофессионального образования обучающихся.

Цель предметной области – заключается в необходимости приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления

Задачи дисциплины:

- Сформировать у обучающихся интерес и познавательную активность к проблемам физической культуры и спорта;
- Обеспечить освоение обучающимися знаний по теории и методике физической культуры и спорта, средствах, методах и формах организации деятельности по физическому совершенствованию человека;
- Сформировать у обучающихся стремление к самостоятельности и творчеству в процессе обучения.

2. Требования к уровню освоения содержания предметной области

В результате освоения предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» обучающиеся на *углубленном уровне* освоения программы должны:

- история развития избранного вида спортивной дисциплины;
- физическая культура и спорт для обеспечения высокого качества жизни;
- этические вопросы спорта: основные положения кодекса спортивной дисциплины;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранной спортивной дисциплине, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта лыжные гонки;
- знание основ спортивного питания.

3. Объем предметной области в структуре учебного плана и виды учебной работы

Виды учебной деятельности (углубленный уровень программы)	Всего часов	Год обучения
Общая трудоемкость дисциплины	200	1,2,3,4
Аудиторные (теоретические занятия - ТЗ)	200	1,2,3,4
Практические занятия (ПЗ)	-	
Самостоятельная работа (СР)	20	1,2,3,4

Промежуточная аттестация	-	
Итоговая аттестация	-	

4. Содержание предметной области

4.1. Разделы предметной области и виды занятий

№ п/п	Разделы предметной области	ТЗ*	ПЗ*	СР*
1	2	3	4	5
Углубленный уровень образовательной программы				
1.1	История развития избранной спортивной дисциплины	30	-	5
1.2	Физическая культура и спорт для обеспечения высокого качества жизни	30	-	2
1.3	Этические вопросы спорта: основные положения кодекса спортивной дисциплины	30	-	2
1.4	Знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил	30	-	5
1.5	Знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранной спортивной дисциплине, а также условий выполнения этих норм и требований	30	-	5
1.6	Знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсменов занятий избранным видом спорта лыжные гонки	30	-	1
1.7	Знание основ спортивного питания	20	-	

* ТЗ – теоретические занятия; ПЗ – практические занятия; СР – самостоятельная работа

4.2. Содержание разделов

4.2.1. История развития избранного вида спортивной дисциплины

Определение настольный теннис. Становление спорта в обществе. История возникновения и развития настольного тенниса.

4.2.2. Физическая культура и спорт для обеспечения высокого качества жизни Определение физической культуры, спорт. Физическая культура как часть культуры общества. Место физической культуры и спорта в системе образования и воспитания. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, в становлении личности.

4.2.3. Этические вопросы спорта: основные положения кодекса спортивной дисциплины

Современный спорт как социальное явление. Понятие о спортивной этике.

4.2.4. Знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил

Права и обязанности. Нарушение антидопинговых правил. Процедура тестирования. Система АДАМС.

4.2.5. Знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранной спортивной дисциплине, а также условий выполнения этих норм и требований

ЕВСК по виду спорта. Требования к присвоению массовых разрядов, званий в избранном виде спорта.

4.2.6. Знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта дзюдо

Анатомо-физиологические особенности детей и подростков. Сенситивный период развития физических качеств детей и подростков. Минимальный возраст для зачисления спортсменов на этапы подготовки по избранному виду спорта.

4.2.7. Знание основ спортивного питания

Определение «спортивное питание». Виды спортивного питания. Применение спортивного питания в спорте на различных этапах подготовки спортсмена

5. Практические занятия

Практические занятия являются продолжением и дополнением курса теоретических занятий. Их цель – закрепить знания, полученные в процессе прохождения теоретического курса и проведения контроля усвоенных знаний.

Контроль усвоения учебного материала проводится в виде устного опроса, практических заданий.

6. Самостоятельная работа

Самостоятельные занятия обучающихся направлены на закрепление и расширение полученных знаний. Основная направленность – развитие творческих способностей, стимулирование познавательной активности обучающихся.

Рабочая учебная программа по предметной области
«Основы профессионального самоопределения»
Срок реализации 2-4 года (углубленный уровень)

1. Цель и задачи предметной области

Основы профессионального самоопределения – предметная область учебного плана, направлена на приобретение учащимися знаний, умений, навыков для дальнейшей профессиональной деятельности.

Цель предметной области – формировать необходимые знания, умения и навыки для профессионального самоопределения обучающихся

Задачи дисциплины:

- Развитие необходимых знаний, умений и навыков для профессионального самоопределения;
- Приобретение опыта работы в команде (группе);
- Развивать качеств ориентированных на профессиональную деятельность;

2. Требования к уровню освоения содержания предметной области

В результате освоения предметной области «основы профессионального самоопределения» обучающиеся на *углубленном уровне* освоения программы должны:

- Формирование социально-значимых качеств личности;
- Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- Приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

3. Объем предметной области в структуре учебного плана и виды учебной работы

Виды учебной деятельности (углубленный уровень программы)	Всего часов	Год обучения
Общая трудоемкость дисциплины	200	1,2,3,4
Аудиторные (теоретические занятия - ТЗ)	-	1,2,3,4
Практические занятия (ПЗ)	200	1,2,3,4
Самостоятельная работа (СР)	20	2,3,4
Промежуточная аттестация	-	
Итоговая аттестация	-	

4. Содержание предметной области

4.1. Разделы предметной области и виды занятий

№ п/п	Разделы предметной области	ТЗ*	ПЗ*	СР*
1.1	Средства и методы учебно-тренировочного занятия	-	100	10
1.2	Структура учебно-тренировочного занятия	-	100	10

* ТЗ – теоретические занятия; ПЗ – практические занятия; СР – самостоятельная работа

4.2. Содержание разделов (практических занятий)

4.2.1. Средства и методы учебно-тренировочного занятия

В процессе тренировочного процесса занимающиеся должны:

- овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений;
- овладеть показом различных физических упражнений;

4.2.2. Структура учебно-тренировочного занятия

В процессе тренировки обучающийся должен:

- овладеть навыками построения подготовительной, основной и заключительной части учебно-тренировочного занятия;
- уметь правильно наполнять учебно-тренировочные занятия средствами и методами тренировки согласно поставленным задачам.

5. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа по предметной области «Основы профессионального самоопределения» носит ярко выраженный индивидуальный характер. Направлена на закрепление, повторение учебного материала и развитие способностей обучающегося в зависимости от индивидуальных способностей и возможностей

Рабочая учебная программа по предметной области

«Общая и специальная физическая подготовка»

Срок реализации 2-4 года (углубленный уровень)

1. Цель и задачи предметной области

Общая и специальная физическая подготовка – предметная область учебного плана, направлена на всестороннее физическое развитие личности обучающегося средствами физической культуры и спорта.

Цель предметной области – создать достаточный уровень развития функциональных систем организма; сформировать двигательные умения и навыки выполнения специальных физических упражнений, которые позволят успешно осваивать избранный вид спорта.

Задачи дисциплины:

- сформировать у обучающихся умения самостоятельно отбирать и выполнять общеразвивающие и специальные упражнения;
- сформировать у обучающихся навыки правильного выполнения элементарных гимнастических упражнений, упражнений из арсенала легкой атлетики и атлетической гимнастики, подводящих упражнений избранного вида спорта;
- сформировать у обучающихся навыки страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений общей и специальной направленности, а также сформировать умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Требования к уровню освоения содержания предметной области

В результате освоения предметной области «общая и специальная физическая подготовка» обучающиеся на *углубленном уровне* освоения программы должны:

- уметь выполнять комплексы общеподготовительных и общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений;
- развить физические способности (силовые, скоростные, скоростно- силовые, координационные, выносливость, гибкость) и гармонично их сочетать применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- сформировать коммуникативные навыки, получить опыт работы в команде;
- сформировать социально-значимые качества личности;
- сформировать комплекс двигательных умений и навыков, необходимых для освоения избранного вида спорта.

3. Объем предметной области в структуре учебного плана и виды учебной работы

Виды учебной деятельности (Углубленный уровень программы)	Всего часов	Год обучения
Общая трудоемкость дисциплины	586	1,2,3,4
Практические занятия (ПЗ)	586	1,2,3,4

Самостоятельная работа (СР)	58	1,2,3,4
Промежуточная аттестация	-	
Итоговая аттестация	-	

4. Содержание предметной области

4.1. Разделы предметной области и виды занятий

№ п/п	Разделы предметной области	ПЗ*	СР*
1	Общая физическая подготовка		
1.1	Развитие силовых способностей	76	7
1.2	Развитие скоростно-силовых способностей	90	9
1.3	Развитие быстроты	90	9
1.4	Развитие выносливости	90	9
1.5	Развитие гибкости	76	8
1.6	Развитие координационных способностей	76	8
2	Специальная физическая подготовка	88	8

* ПЗ – практические занятия; СР – самостоятельная работа

4.2. Содержание разделов (практических занятий)

Физическая подготовка является необходимым звеном спортивной тренировки. Физическая подготовка делится на общую физическую подготовку (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП)

4.2.1. Развитие силовых способностей

Сила как физическое качество представляет собой способность человека преодолевать различные сопротивления за счет необходимого уровня напряжения отдельных мышц или группы мышц. Когда спортсменов характеризуют по силовым качествам, то обычно называют максимальные показатели силы у каждого из них. Эта сила является результатом разносторонней силовой подготовки, осуществляемой средствами ОФП и направленной на повышение силовых возможностей мускулатуры.

Упражнения для воспитания силовых способностей

На всех этапах подготовки в основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями: гантели до 0,5 кг; набивные мячи до 1 кг и др. *Упражнения с преодолением собственного веса:*

- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе
- носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;
- приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;
- находясь в полуприседе, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;
- подтягивания, лазание по канату, шесту;
- поднимание ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом боку поочередно;
- поднимание туловища лежа на животе, на спине;

- из положения лежа на спине, ноги согнуты - поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;

- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.

Упражнения с набивными мячами (вес до 1 кг):

- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;

- справа сбоку с шагом левой ногой вперед;

- слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу.

Упражнения с гантелями (вес до 0,5 кг):

- круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;

- круги руками в разных направлениях - одна вперед-вверх, другая назад-вверх и наоборот;

- из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх

- сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти.

Упражнения с резиновыми бинтами (амортизаторами), один конец которого постоянно закреплен:

- лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то правой, то левой рукой;

- стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (затем левой) вперед налево (вперед направо);

- правой рукой (затем левой) тянуть вниз к бедру;

- стоя левым боком (затем правым) опустить правую (левую) руку вниз, тянуть руку вправо (влево);

- стоя лицом - взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднять прямые руки вверх;

- стоя спиной - взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой, выпрямить руку вверх вперед.

4.2.2. Развитие скоростно-силовых способностей

На ряду с упражнениями направленными на развитие абсолютной силы выделяют упражнения, которые выполняются в скоростно-силовом режиме, т. е. развивают как силу, так и быстроту (например, толкание ядра). Собственно силовые упражнения вызывают значительные напряжения мышц, в то время как скоростно-силовые – быстроту их сокращения.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей

- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку;

- на скамейку-со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;

- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;

- с обручем;

- со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприседе с обычными прыжками, с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок, делать два вращения на один прыжок и т.п., скакалку вращать и вперед и назад;

- метания небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений - сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п.

Целесообразно также использовать подвижные игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.

4.2.3. Развитие быстроты

Быстрота характеризуется способностью человека выполнить то или иное движение с наименьшей затратой времени, т.е. с максимальной скоростью, которая зависит от величины сопротивления этому движению и силовых характеристик групп мышц, участвующих в движениях. Кроме этого, скорость зависит от быстроты нервно-мышечных реакций, эластичности мышц и технической совершенности движений.

Чтобы повысить уровень развития быстроты, необходимо овладеть всеми ее проявлениями, а именно: быстротой реакции на внешний раздражитель (стартовый сигнал, мяч в подвижных и спортивных играх, касание финишной стенки при смене этапов в эстафетном плавании и др.), скоростью выполнения отдельного движения и максимальным темпом мышечных сокращений.

Для развития быстроты необходима большая подвижность нервных процессов, которая наблюдается у детей. Вот почему развитие быстроты у детей следует всегда стимулировать, а не заглушать работой над техникой и выполнением тренировочных упражнений в медленном темпе.

Упражнения для воспитания скоростных качеств

Быстрота реакции:

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;
- ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух или трех партнеров, делавших замах;
- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;
- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

Частота шагов:

- бег на месте -10 с;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;
- бег вниз по наклонной плоскости;
- семенящий бег;
- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 3, 6, 10, 20, 30 м.;
- рывки на отрезках от 1 до 3 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), - бег со сменой направления (зигзагом);
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

4.2.4. Развитие выносливости

Выносливость - это способность человека в течение продолжительного времени выполнять интенсивную физическую работу. Эту способность обычно определяют по двум показателям: скорости передвижения и времени, в течение которого эта скорость сохранялась. В свою очередь уровень этих показателей зависит от развития силы, быстроты и гибкости, от степени технической и функциональной подготовленности человека.

В настоящее время в спортивной тренировке различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость характеризуется длительной работоспособностью спортсмена при выполнении любой работы (любых физических упражнений), а специальная выносливость – длительной работоспособностью при выполнении определенной работы (специфических физических упражнений). В свою очередь специальная выносливость разделяется на силовую и скоростную.

Силовой выносливостью называется та, которая обеспечивает длительное выполнение силовых упражнений. Силовая выносливость в достаточной степени обеспечивается упражнениями для развития силы. Выполнение этих упражнений предусматривается как в общей, так и в специальной физической подготовке спортсмена. Скоростная выносливость - способность преодолевать основную дистанцию с максимальной равномерной скоростью и показывать при этом наиболее высокий личный результат.

Упражнения для воспитания выносливости

- бег равномерный и переменный;
- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;
- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей, целесообразно шашки и шахматы;
- тренировочные игры со специальными заданиями. При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

4.2.5. Развитие гибкости

Гибкость - это способность человека выполнять различные движения с максимальной амплитудой. Эта способность зависит от развития подвижности в суставах, которая в свою очередь определяется эластичностью мышц, сухожилий и связок.

Таким образом, упражнения для развития гибкости должны быть направлены на увеличение подвижности в суставах, которая обеспечивается растягиванием мышц, сухожилий и связок. Для этого необходимо, чтобы средства ОФП обеспечили спортсмену выполнение движений головой, руками, туловищем и ногами с большей амплитудой.

Для того чтобы увеличить подвижность в суставах и обеспечить выполнение движений большой амплитуды, необходимо длительное время выполнять упражнения на растягивание.

Упражнения для воспитания гибкости

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений: махи руками, ногами вперед-вверх, в стороны-вверх;
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);
- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища - руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной); выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку;
- подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;
- подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;
- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

4.2.6. Развитие координационных способностей

Координация - это собирательное двигательное качество человека, которое зависит от уровня развития всех других двигательных качеств. Уровень развития ловкости выражается способностью спортсмена быстро осваивать различные по сложности новые движения, умением правильно координировать свои действия, т.е. быстро находить наилучшую зависимость между формой, характером и временем выполнения отдельных частей двигательного действия.

Упражнения для воспитания координационных способностей

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений;
- из стойки на коленях, руки опущены, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с ракеткой и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.;

- падение по диагонали - вперед-вправо, вперед-влево вначале на повышенную опору из 3-4 матов, затем опору снижать и выполнять с ракеткой в руках;
- кувырки вперед, назад, в стороны;
- кувырок вперед - прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувырок вперед; кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед. Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад;
- «колесо» вправо, влево;
- прыжок вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;
- различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку, со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;
- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360° и т.п.;
- бросок мяча в цель с резко различных расстояний;
- жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами) и т.д.;
- всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами, в разных сочетаниях, с различными вращениями;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

Для проведения занятий по общефизической подготовке часто используется метод круговой тренировки. Ниже приведены варианты построения круговой тренировки

Вариант №» 1

1. Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.
2. Прыжки «кенгуру».
3. Из положения лежа на животе - руки вверх, прогнуться.
4. Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище.
5. Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.
6. Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.
7. Отжимания от пола.
8. Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.
9. Из положения лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1 кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

Вариант №» 2

1. Упор присев, упор лежа, упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.
2. Впрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге).
3. Прыжки вверх с высоким подниманием колен.
4. Прыжки из стороны в сторону.
5. Одновременные подъемы ног и туловища из положения лежа на животе.
6. Вращение ног в положении лежа на спине.
7. Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или гимнастической стенке).
8. Отталкивания от стены двумя руками.
9. Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке.

Вариант №» 3

1. Прыжки в стороны с имитацией ударов справа и слева с лета.

2. Бег лицом вперед на 5 м с возвращением обратно спиной вперед.
3. Бег лицом вперед на 4-5 м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.
4. Бег приставными шагами правым-левым боком на 3-4 м.
5. Бег «лезгинка». При беге налево (направо) правая (левая) нога ставится то перед левой (правой), то позади нее.
6. Прыжки в полуприседе.
7. Одновременное поднятие ног и туловища из положения лежа на животе.
8. Одновременное поднятие ног и туловища из положения лежа на спине.
9. Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток.

4.2.7. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в избранной дисциплине. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40-50 %.

Ниже приведены особенности и упражнения, которые применяются в процессе специальной физической подготовки в спорте ЛИН (настольный теннис)

Настольный теннис

Специальная физическая подготовка (СФП) играет ведущую роль в формировании двигательных способностей теннисиста и направлена на развитие и специализированное проявление двигательных качеств при выполнении технических приемов и действий игрока в настольном теннисе. Осуществляется она в тесной связи с овладением и совершенствованием навыков и умений игры с учетом условий и характера применения теннисистом этих навыков в соревновательной обстановке.

Наибольшего развития специальных физических качеств можно достичь, только применяя тренировочные упражнения, которые по своей структуре и биомеханическим характеристикам близки к соревновательным. Ведь физические качества в полной мере проявляются в игре, в технике двигательных действий и тактике двигательной деятельности. В связи с этим развитие физических качеств следует рассматривать в единстве с формированием технического и тактического мастерства. С ростом спортивного мастерства физическая подготовка должна носить все более

специализированный характер. Игрокам высокого класса необходимы комплексы упражнений в условиях, приближенных к соревновательным, чтобы совершенствовать специальные физические качества с учетом техники тактики игры.

5. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа по предметной области «общая и специальная физическая подготовка» носит ярко выраженный индивидуальный характер. Направлена на закрепление, повторение учебного материала и развитие способностей обучающегося в зависимости от индивидуальных способностей и возможностей.

Рабочая учебная программа по предметной области
«Вид спорта – настольный теннис»
Срок реализации 2-4 года (углубленный уровень)

1. Цель и задачи предметной области

Настольный теннис – предметная область учебного плана, которая направлена на освоение обучающимися системы знаний, двигательных умений и навыков, а также кондиционных и координационных способностей, необходимых для успешного выступления на физкультурных и спортивных мероприятиях.

Цель предметной области – предоставить обучающемуся возможность освоить арсенал технических и тактических действий по виду спорта **настольный теннис** для успешной реализации внутреннего потенциала.

Задачи дисциплины:

- развить у обучающихся физические, интеллектуальные и творческие способности применительно к избранному виду спорта;
- сформировать у обучающихся целостное представление о избранном виде спорта;
- сформировать у обучающихся стремление к самостоятельности и творчеству в процессе обучения.

2. Требования к уровню освоения содержания предметной области

В результате освоения предметной области «избранный вид спорта **«настольный теннис»** обучающиеся на *углубленном уровне* освоения программы должны:

- обучение и совершенствование техники и тактики в избранной спортивной дисциплине;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышения уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранной спортивной дисциплине;
- формирование мотивации к занятиям избранной спортивной дисциплиной;
- знание официальных правил соревнований по избранной спортивной дисциплине, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

3. Объем предметной области в структуре учебного плана и виды учебной работы

Виды учебной деятельности (углубленный уровень программы)	Всего часов	Года обучения
Общая трудоемкость дисциплины	600	1,2,3,4
Аудиторные (теоретические занятия - ТЗ)	-	
Практические занятия (ПЗ)	600	1,2,3,4
Самостоятельная работа (СР)	60	1,2,3,4
Промежуточная аттестация	16	1,2,3,4

Итоговая аттестация	2	2,4
Всего часов	600	

4. Содержание предметной области

4.1. Разделы предметной области и виды занятий

№ п/п	Разделы предметной области	ТЗ*	ПЗ*	СР*
Углубленный уровень образовательной программы				
1.1	Требования к технике безопасности при проведении занятий по настольному теннису	-	8	-
1.2	Техническая подготовка	-	270	15
1.3	Тактическая подготовка	-	192	10
1.4	Психологическая подготовка	-	40	15
1.5	Правила соревнований и судейства	-	20	10
1.6	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	-	70	10

* ТЗ – теоретические занятия; ПЗ – практические занятия; СР – самостоятельная работа

4.2. Содержание разделов

4.2.1. Требования к технике безопасности при проведении занятий по пауэрлифтингу

Техника безопасности при проведении занятий, порядок действий при возникновении аварийной и чрезвычайной ситуации, порядок оказания доврачебной помощи. Инвентарь и оборудование для занятий. Особенности экипировки.

4.2.2. Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманитофонных записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолидирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Применение определенных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической

подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Ниже приведены особенности технической подготовки в спорте ЛИН (настольный теннис)

Выделяет следующие задачи технической подготовки теннисистов: овладение основной техники игры, прочное овладение техническими приемами, совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей теннисиста и стиля игры, обеспечение надежности технических приемов в тренировках и в трудных условиях соревнований.

Средствами технической подготовки являются: подготовительные упражнения, направленные на развитие способности согласовывать движения с учетом направления и скорости полета мяча; подводные упражнения; упражнения по технике игры; двухсторонняя игра; контрольные игры и соревнования.

4.2.3. Тактическая подготовка

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды - называют спортивной тактикой.

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так например, в игровых видах спорта тактику определяют как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (бой, поединок, схватка, старт и др.) и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

Ниже приведены особенности тактической подготовки в спорте ЛИН (настольный теннис):

В процессе тактической подготовки теннисистов применяют те же методы, что и при решении задач технической подготовки. При этом, естественно, учитывается специфика тактики.

При использовании сопряженного метода условия проведения упражнений и дозировка способствуют совершенствованию тактической подготовки.

При закреплении изученных тактических действий применяется метод анализа действий (своих и противника). Для этого используют видеоманитофон, магнитофон.

Специфический для тактической подготовки метод - метод моделирования действий противника.

4.2.4. Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

В процессе психологической подготовки у спортсменов должны формироваться следующие качества:

- «чемпионский» характер, т.е. характер волевого, целеустремленного, творчески мыслящего «бойца»;
- мотивации с неуклонной устремленностью на достижение высоких и стабильных спортивных результатов;
- высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания, острой наблюдательности за действиями противника;
- способность предельно мобилизовать свои возможности для успешной борьбы с противником;
- целеустремленность, настойчивость, воля к победе;
- выдержка и самообладание;
- способность обеспечивать уверенный, эмоционально выдержанный «боевой» внешний вид, являющийся одним из важных факторов психологического давления на соперника и стабилизации своего внутреннего состояния;
- наличие в сознании «банка памяти» наиболее ярких, успешных действий, победных игровых ситуаций, мысленное воспроизведение которых позволяет оптимизировать психическое состояние и осуществлять настрой на успешные действия.

4.2.5. Правила соревнований и судейская практика

Правила проведения соревнований. Положение о проведении спортивных мероприятий. Заявка на участие в соревнованиях. Основные жесты и команды судьи.

4.2.6. Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях

Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях регионального, межрегионального, всероссийского и международного уровня по спортивной дисциплине **настольный теннис**

5. Организация учебного процесса

Освоение практических умений и навыков идет от простого к сложному. Целесообразно в начале занятия проводить теоретическую подготовку, тесно связанную с осваиваемым практическим материалом, затем осваивать новые двигательные действия. В процессе занятий обращать внимание на проявляемые психологические качества, направлять психическое напряжение обучающихся в соответствии с требованиями обучения.

Рабочая учебная программа по предметной области
«Различные виды спорта и подвижные игры»
Срок реализации 2-4 года (углубленный уровень)

1. Цель и задачи предметной области

Различные виды спорта и подвижные игры – предметная область учебного плана, направлена на овладение учащимися элементов спортивных игр и других видов спорта.

Цель предметной области – сформировать представление и начальные умения по игровым и циклическим видам спорта, необходимые для освоения **избранного вида спорта**.

Задачи дисциплины:

- сформировать у обучающихся представления о технических и тактических элементах и умения их выполнять по игровым видам спорта;
- сформировать у обучающихся представления о технических и тактических элементах и умения их выполнять по циклическим видам спорта;
- обучить обучающихся самостоятельно подбирать подвижные и спортивные игры для решения педагогических задач.

2. Требования к уровню освоения содержания предметной области

В результате освоения предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» обучающиеся на *углубленном уровне* освоения программы должны:

- знать и уметь выполнять правила подвижных и спортивных игр;
- развить физические способности (силовые, скоростные, скоростно- силовые, координационные, выносливость, гибкость) и гармонично их сочетать применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- сформировать коммуникативные навыки, получить опыт работы в команде;
- сформировать социально-значимые качества личности;
- сформировать комплекс двигательных умений и навыков, необходимых для освоения избранного вида спорта.

3. Объем предметной области в структуре учебного плана и виды учебной работы

Виды учебной деятельности (углубленный уровень программы)	Всего часов	Год обучения
Общая трудоемкость дисциплины	118	1,2,3,4
Аудиторные (теоретические занятия - ТЗ)	-	1,2,3,4
Практические занятия (ПЗ)	118	1,2,3,4
Самостоятельная работа (СР)	12	1,2,3,4
Промежуточная аттестация	-	-
Итоговая аттестация	-	-

4. Содержание предметной области

4.1. Разделы предметной области и виды занятий

№ п/п	Разделы предметной области	ТЗ	ПЗ	СР
1.1	Подвижные игры	-	29	4
1.2	Спортивные игры	-	30	4
1.3	Другие виды спорта	-	59	4

4.2. Содержание разделов (практических занятий)

4.2.1. Подвижные игры

Занятия подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Изучение и проведение эстафет с предметами и без:

- на месте;
- с передвижением;
- с преодолением препятствий;
- с поочередным передвижением:
- линейные;
- круговые;
- встречные и т.д.

4.2.2. Спортивные игры

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол - наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

4.2.3. Другие вид спорта

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастические упражнения успешно развивают координацию движений, силу,

ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

Батут и акробатика - отличные разновидности гимнастики, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

5. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» носит ярко выраженный индивидуальный характер. Направлена на закрепление, повторение учебного материала и развитие способностей обучающегося в зависимости от индивидуальных способностей и возможностей.

Рабочая учебная программа по предметной области
«Судейская подготовка»
Срок реализации 2-4 года (углубленный уровень)

1. Цель и задачи предметной области

Судейская подготовка – предметная область учебного плана, направлена на овладение учащимися правил соревнований в избранном виде спорта.

Цель предметной области – сформировать представление и начальные умения по игровым и циклическим видам спорта, необходимые для освоения **избранного вида спорта**.

Задачи дисциплины:

- Освоение обучающимися правил соревнований в избранном виде спорта;
- Знать основы судейства по избранному виду спорта;

2. Требования к уровню освоения содержания предметной области

В результате освоения предметной области «судейская подготовка» обучающиеся на *углубленном уровне* освоения программы должны:

- знать правила соревнований по избранному виду спорта.
- знать судейские жесты в избранном виде спорта.

3. Объем предметной области в структуре учебного плана и виды учебной работы

Виды учебной деятельности (углубленный уровень программы)	Всего часов	Год обучения
Общая трудоемкость дисциплины	118	1,2,3,4
Аудиторные (теоретические занятия - ТЗ)	-	1,2,3,4
Практические занятия (ПЗ)	118	1,2,3,4
Самостоятельная работа (СР)	12	1,2,3,4
Промежуточная аттестация	-	-
Итоговая аттестация	-	-

4. Содержание предметной области

4.1. Разделы предметной области и виды занятий

№ п/п	Разделы предметной области	ТЗ*	ПЗ*	СР*
1.1	Правила соревнований (настольный теннис)	-	59	6
1.2	Судейство	-	59	6

* ТЗ – теоретические занятия; ПЗ – практические занятия; СР – самостоятельная работа

4.2. Содержание разделов (практических занятий)

4.2.1. Правила соревнований

Перед началом состязания определяется игрок, который будет подавать первым. Делается это путем жеребьевки, способ которой выбирается спортсменами. Тот, кто проиграл в жеребьевке, может занять желаемую половину стола.

При подаче запрещается:

- Бить по мячу прямо с руки — его необходимо подбросить минимум на 16 см с открытой ладони.
- Закрывать мяч от противника телом, одеждой, руками или партнером в парной игре.
- Подбрасывать снаряд в направлении к себе — подача должна выполняться вертикально.
- Подбрасывать и ловить мяч.

Если подающий промахнулся мимо мяча, он проигрывает очко сопернику.

Спортсмену предоставляется 2 подачи, затем это право переходит к другому. При правильно сделанной подаче но с касанием мячом сетки, разрешается подать заново, причем количество переподач не регламентируется.

4.2.2. Судейство (настольный теннис)

Обязанности судей расписаны в правилах, утвержденных ИТТФ. Нас интересуют в первую очередь действия арбитров непосредственно во время матчей, поэтому уделим особое внимание ведущим судьям и их ассистентам.

Ведущий судья назначается отдельно для каждой конкретной встречи. Он находится с краю от теннисного стола в положении стоя или сидя. Ассистент сидит напротив него.

К обязанностям ведущего судьи относятся:

- определение качества инвентаря и условий для игры. Если оно не соответствует требованиям, необходимо передать это главному арбитру;
- выбор мяча для розыгрыша наугад;
- жеребьевка для определения сторон;
- принятие решений по поводу тех или иных отклонений от требований;
- контроль приема, подачи и смены сторон;
- определение того, получит ли кто-то из игроков очко или требуется переигровка;
- объявление счета по окончании каждого розыгрыша;
- активизация игры, если это требуется правилами;
- поддержка непрерывности партии.

Судья-ассистент обычно назначается для помощи ведущему судье в спорных ситуациях во время матчей чемпионатов мира или континента, а также других крупных международных турнирах. В остальных случаях решение о необходимости ассистентов принимается главным рефери. В региональных турнирах их почти не бывает.

Перед началом встречи судья берет наугад мяч из коробки или предлагает игрокам выбрать несколько из них самостоятельно. Арбитр объявляет счет на английском или другом языке, если он подходит обоим участникам матча, после каждого выхода мяча из игры. При этом сначала необходимо сказать, сколько очков у игрока, который подает следующим. По окончании партии судья называет победителя (одного игрока или команду), его кол-во очков, а затем, сколько баллов смог набрать проигравший теннисист. Счет отображается на механическом или электронном табло.

Судья дает право игрокам заменить ракетку в случае ее поломки. Он следит за тем, чтобы игроки оставляли инвентарь на столе во время перерывов. С качеством оборудования теннисисты могут ознакомиться перед игрой, если арбитр предоставит им такую возможность. Разрешено проводить разминку на столе до начала матча и после перерывов из-за сломанной ракетки.

5. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа по предметной области «судейская подготовка» носит ярко выраженный индивидуальный характер. Направлена на закрепление, повторение учебного материала и развитие способностей обучающегося в зависимости от индивидуальных способностей и возможностей.

Рабочая учебная программа по предметной области
«Спортивное и специальное оборудование»
Срок реализации 2 года (углубленный уровень)

1. Цель и задачи предметной области

Цель предметной области - создание у обучающихся базовых знаний по спортивному и специальному оборудованию в избранном виде спорта; создание условий для реализации полученных знаний на практике.

Задачи дисциплины:

- приобретение знаний по устройству, содержанию и эксплуатации спортивного и специального оборудования в избранном виде спорта;
- применение обучающимися целевого подхода – умение грамотно подбирать спортивное оборудование для достижения поставленной цели и решения конкретных задач;

2. Требования к уровню освоения содержания предметной области

В результате освоения предметной области «спортивное и специальное оборудование» обучающиеся на *углубленном уровне* освоения программы должны:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранной спортивной дисциплине;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и использования спортивного и специального оборудования;

3. Объем предметной области в структуре учебного плана и виды учебной работы

Виды учебной деятельности (углубленный уровень программы)	Всего часов	Год обучения
Общая трудоемкость дисциплины	178	1,2,3,4
Аудиторные (теоретические занятия - ТЗ)	-	-
Практические занятия (ПЗ)	178	1,2,3,4
Самостоятельная работа (СР)	18	1,2,3,4
Промежуточная аттестация	-	-
Итоговая аттестация	-	-

4. Содержание предметной области

4.1. Разделы предметной области и виды занятий

№ п/п	Разделы предметной области	ТЗ	ПЗ	СР
1.1	Теннисный стол		60	6
1.2	Ракетка для настольного тенниса		60	6
1.3	Теннисный мяч		58	6

4.2. Содержание разделов

4.2.1. Теннисный стол

Теннисный стол – основной элемент оборудования для настольного тенниса. Теннисные столы разнообразны по своим параметрам и назначению,

Теннисная сетка в контексте данного материала может рассматриваться, как элемент теннисного стола, добавим лишь, что ассортимент сеток вполне достаточен для свободного и осознанного выбора.

4.2.2. Ракетка для настольного тенниса

Ракетка для настольного тенниса представляет собой единый цельный инвентарь, но, как правило, собирается она из отдельных элементов (деревянного основания и двух резиновых накладок – тут возможны исключения, но об этом в следующих материалах) путем приклеивания специальным клеем.

Таким образом достигается огромная вариативность в выборе инвентаря, так как ассортимент как накладок, так и оснований огромен.

Каждый игрок может подобрать и собрать ракетку исходя из своих личных предпочтений, уровня и стиля игры, физических особенностей, а также финансовых возможностей.

Существует отдельная категория теннисных ракеток начального уровня, которые предлагаются производителями уже в собранном виде. Эти ракетки исключительно начального или любительского уровня, достаточно дешевы, но, тем не менее, имеют полное право на существование для игроков, только начинающих свой теннисный путь или играющих в настольный теннис ради периодического развлечения.

Однако если вы решили посвятить настольному теннису достаточное количество времени и усилий, то мы советуем собирать ракетку из отдельных компонентов.

4.2.3. Теннисный мяч

Теннисный мячи имеют диаметр 40 мм, в настоящее время изготавливаются из специального пластика (хотя еще существуют и целлулоидные мячи) и имеют различные уровни качества – от тренировочных (training) до уровня «три звезды». Тренировочные мячи очень недороги и вполне подходят как для любительского и развлекательного тенниса, так и для тренировок профессионалов с большим количеством мячей.

Мячи высшего уровня «три звезды» используются профессиональными игроками и многими любителями настольного тенниса, такими мячами играют на соревнованиях серьезного уровня, включая международные

5. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа по предметной области «спортивное и специальное оборудование» носит ярко выраженный индивидуальный характер. Направлена на закрепление, повторение учебного материала и развитие способностей обучающегося в зависимости от индивидуальных способностей и возможностей