

СХВАЛЕНО

**Педагогічною радою
комунального закладу**

**«Дніпропетровський фаховий
коледж спорту»**

Дніпропетровської обласної ради»

18.08 2025, протокол № 1

ЗАТВЕРДЖЕНО

наказом КЗ «ДФКС» ДОР»

від 18.08.2025 року № 93

Директор

Олег ДЕРЛЮК



**РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
для відділення тенісу настільного
комунального закладу
«Дніпропетровський фаховий коледж спорту»
Дніпропетровської обласної ради»**

Робоча навчальна програма розроблена відповідно до навчальної програми «Для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю», яка затверджена Міністерством молоді та спорту України, схвалена педрадою та затверджена директором КЗ «ДФКС» ДОР»

Розробник програми:

Олександр ДЮВБАКОВ – спеціаліст вищої категорії, старший вчитель зі спорту відділення тенісу настільного.

« 4 » серпня 202 5 року, протокол № 1

Голова методичного об'єднання
відділення тенісу настільного



Олександр ДЮВБАКОВ

Дата «4» серпня 2025 р.

Протокол № 1

Засідання методоб'єднання відділення: Тейсу настільного

Голова методоб'єднання: Олександр Фювбаков

Секретар: Станіслав Бондарев

Порядок денний: 1. Обговорення та схвалення розробленої роботи навчальної програми з тейсу настільного. 2. Обговорення розкладів навчально-тренувальних занять Вчителів зі спорту на 2025-26 н.р.

Присутні: _____

Олександр Фювбаков

Станіслав Бондарев

Слухали: Голову методоб'єднання про роботу навчальну програму, розклади та чіткість проведення навчально-тренувальних занять Вчителів зі спорту

- Фювбакова Олександра Сергійовича

- Бондарева Станіслава Володимировича

Поставили на голосування: 1. Схвалити роботу навчальну програму з тейсу настільного.

2. Схвалити розклад навчально-тренувальних занять Відділення тейсу настільного.

Голосували: за 2

проти —

утримались —

Прийняли рішення: 1. Подати на схвалення педагогічної Радою роботу навчальну програму з тейсу настільного для завершення та подальшої роботи Відділення - у 2025-26 н.р.
2. Схвалити розклад навчально-тренувальних занять Вчителів зі спорту Відділення тейсу настільного на 2025-2026 н.р. та вислати його на схвалення педагогічної.

З протоколом ознайомлені:

1. Станіслав Бондарев

Сторо

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.

23.

24.

25.

26.

27.

28.

29.

30.

31.

32.

33.

34.

35.

I. Теоретичні заняття проводяться щотижнево за наступним тематичним планом

№	Назва теми	7-9 кл. годин	10-11 кл. годин	I -III курс годин
1.	Фізична культура і спорт в Україні	1	1	1
2.	Стан і розвиток настільного тенісу в Україні	1	1	1
3.	Профілактика захворювань та травматизму в спорті	2	2	3
4.	Вплив фізичних вправ на організм спортсмена	3	3	4
5.	Загальна характеристика спортивної підготовки	2	2	3
6.	Планування і контроль спортивної підготовки	3	4	4
7.	Психологічна та тактична підготовленість	3	3	4
8.	Зв'язок тактичної підготовки з іншими сторонами підготовки спортсмена	3	4	6
9.	Перегляд та аналіз відеозаписів техніки й тактики гри найсильніших гравців у настільний теніс	4	4	4
ВСЬОГО:		22	24	30

II. Норми тижневого навантаження навчально-тренувальної роботи для учнів (студентів)/ мінімальна наповнюваність навчально-тренувальних груп

Норми тижневого навантаження навчально-тренувальної роботи для учнів (студентів)/ мінімальна наповнюваність навчально-тренувальних груп									Критерії зі спортивної підготовки для комплектування навчально-тренувальних груп											
6 клас	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас	I курс	II курс	III курс	6 клас	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас		I курс		II курс		III курс
														п	к	п	к	п	к	п
24/6	24/6	24/6	24/6	27/6	27/4	32/4	32/4	324	III	II	II	I	KMC	KMC	KMC	KMC	MC	MC	MC	MC

III. Тематичний навчальний план підготовки

Вид підготовки	КЛАС НАВЧАННЯ		
	7-9 клас	10-11 клас	I – III курс
Теоретична	22	24	30
Фізична підготовка (загальна та спеціальна)	246	300	400
Техніко-тактична	924	1030	1176
Контрольні та перевідні іспити нормативів	20	24	28
Інструкторська та суддівська практика	36	26	30
Змагальна (офіційні та контрольні змагання)	Протягом року (згідно ЄКПФО та СЗ, регламентів, положень)		
ВСЬОГО:	1248	1404	1664

Орієнтовний річний навчальний план-графік підготовки учнів (7-9 клас)

Вид підготовки	Місяць, кількість год.												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична	-	-	2	2	2	2	4	2	2	2	3	1	22
Фізична підготовка (загальна та спеціальна)	20	20	20	20	22	22	22	20	20	20	20	20	246
Техніко-тактична	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	924
Контрольні та перевідні іспити нормативів	7	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	20
Інструкторська та суддівська практика	-	-	5	5	3	3	1	5	5	5	4	-	36
Змагальна (офіційні та контрольні змагання)	Протягом року (згідно ЄКПФО та СЗ, регламентів, положень)												
ВСЬОГО:	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

Орієнтовний річний навчальний план-графік підготовки учнів (10-11 клас)

Вид підготовки	Місяць, кількість год.												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична	-	-	2	2	2	2	4	4	4	4	-	-	24
Фізична підготовка (загальна та спеціальна)	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
Техніко-тактична	85	85	90	90	85	85	85	85	85	85	85	85	1030
Контрольні та перевідні іспити нормативів	7	7	-	-	-	-	-	-	-	-	3	7	24
Інструкторська та суддівська практика	-	-	3	5	3	3	1	1	3	3	4	-	26
Змагальна (офіційні та контрольні змагання)	Протягом року (згідно ЄКПФО та СЗ, регламентів, положень)												
ВСЬОГО:	117	117	120	122	115	115	115	115	117	117	117	117	1404

Орієнтовний річний навчальний план-графік підготовки студентів (І-ІІІ курс)

Вид підготовки	Місяць, кількість год.												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична	1	1	4	4	4	4	4	4	-	-	2	2	30
Фізична підготовка (загальна та спеціальна)	34	34	33	33	33	33	33	33	33	33	34	34	400
Техніко-тактична	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	1176
Контрольні та перевідні іспити нормативів	7	7	-	-	-	-	-	-	7	7	-	-	28
Інструкторська та суддівська практика	-	-	3	3	3	3	3	3	-	-	6	6	30
Змагальна (офіційні та контрольні змагання)	Протягом року (згідно ЄКПФО та СЗ, регламентів, положень)												
ВСЬОГО:	140	140	138	138	138	138	138	138	138	138	140	140	1664

IV. Вступні та перевідні контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки

Контрольні нормативи	7 клас (юнаки)									7 клас (дівчата)								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП									ЗФП									
Стрибок у довжину з місця (см.)	170	180	190	200	202	206	208	210	215	180	182	185	187	190	193	195	197	200
СФП									СФП									
Пересування у 3-метровій зоні (к-ть разів за 1 хв.).	39	40	41	43	45	46	48	50	51	32	33	34	35	37	38	39	41	42
Стрибки через гімнастичну лаву (к-ть разів за 1 хв.)	55	57	59	61	64	66	69	71	75	47	49	50	52	55	59	62	68	70

Контрольні нормативи	8 клас (юнаки)									8 клас (дівчата)								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП									ЗФП									
Стрибок у довжину з місця (см.)	185	190	197	200	205	210	215	220	225	180	185	190	193	197	202	204	207	210
СФП									СФП									
Пересування у 3-метровій зоні (к-ть разів за 1 хв.).	38	39	40	44	46	47	49	51	52	35	36	37	38	40	41	42	44	45
Стрибки через гімнастичну лаву (к-ть разів за 1 хв.)	57	59	61	63	67	69	71	74	78	53	56	57	59	62	64	67	71	78

IV. Вступні та перевідні контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки

Контрольні нормативи	9 клас (юнаки)									9 клас (дівчата)								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										ЗФП								
Стрибок у довжину з місця (см.)	190	195	201	205	210	215	220	225	230	185	190	195	198	202	207	209	212	215
СФП										СФП								
Пересування у 3-метровій зоні (к-ть разів за 1 хв.).	42	43	44	48	50	52	54	56	58	41	42	43	44	45	47	48	50	51
Стрибки через гімнастичну лаву (к-ть разів за 1 хв.)	61	63	66	68	71	73	76	79	83	56	59	62	64	67	69	72	76	78

Контрольні нормативи	10 клас (юнаки)									10 клас (дівчата)								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										ЗФП								
Стрибок у довжину з місця (см.)	195	200	206	210	215	220	225	230	240	190	195	200	203	205	210	212	215	220
СФП										СФП								
Пересування у 3-метровій зоні (к-ть разів за 1 хв.).	42	44	45	49	51	53	55	57	60	42	43	44	45	46	48	49	51	53
Стрибки через гімнастичну лаву (к-ть разів за 1 хв.)	63	65	68	70	73	75	78	81	85	58	61	64	66	69	71	74	78	80

IV. Вступні та перевідні контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки

Контрольні нормативи	11 клас (юнаки)									11 клас (дівчата)								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок у довжину з місця (см.)	205	210	215	220	225	230	235	240	250	200	205	209	212	215	220	222	225	230
	СФП									СФП								
Пересування у 3-метровій зоні (к-ть разів за 1 хв.).	47	48	50	53	55	57	59	61	64	47	48	49	50	51	53	55	57	60
Стрибки через гімнастичну лаву (к-ть разів за 1 хв.)	59	61	64	66	69	71	74	77	81	55	58	61	63	66	69	72	74	76

Контрольні нормативи	І курс (юнаки)									І курс (дівчата)								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										ЗФП								
Стрибок у довжину з місця (см.)	210	215	220	225	230	235	240	250	255	205	209	212	215	220	222	225	230	235
СФП										СФП								
Пересування у 3- метровій зоні (к-ть разів за 1 хв.).	49	50	53	55	57	59	60	62	65	48	49	50	53	55	57	59	60	62
Стрибки через гімнастичну лаву (к-ть разів за 1 хв.)	65	67	69	72	75	77	79	80	82	58	63	65	68	70	72	74	76	78

IV. Вступні та перевідні контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки

Контрольні нормативи	II курс (юнаки)									II курс (дівчата)								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										ЗФП								
Стрибок у довжину з місця (см.)	215	220	230	235	240	245	250	252	255	205	209	210	215	220	225	230	235	238
СФП										СФП								
Пересування у 3-метровій зоні (к-ть разів за 1 хв.).	50	52	55	57	59	61	63	65	67	49	50	53	55	57	59	60	62	64
Стрибки через гімнастичну лаву (к-ть разів за 1 хв.)	69	70	73	75	77	79	80	82	85	60	65	67	69	72	74	76	78	80

Контрольні нормативи	ІІІ курс (юнаки)									ІІІ курс (дівчата)								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП									ЗФП									
Стрибок у довжину з місця (см.)	215	220	230	235	240	245	250	252	255	205	209	210	215	220	225	230	235	238
СФП									СФП									
Пересування у 3-метровій зоні (к-ть разів за 1 хв.).	50	52	55	57	59	61	63	65	67	49	50	53	55	57	59	60	62	64
Стрибки через гімнастичну лаву (к-ть разів за 1 хв.)	69	70	73	75	77	79	80	82	85	60	65	67	69	72	74	76	78	80

V. Програмний матеріал

1. Загальна фізична підготовка:

2. Ходьба, біг, кроси;
3. Загальнорозвиваючі вправи без предметів та з предметами;
4. Гімнастичні та акробатичні вправи на снарядах з предметами;
5. Легкоатлетичні вправи;
6. Вправи на тренажерах;
7. Плавання;
8. Спортивні ігри, рухливі ігри;
9. Стройові вправи;
10. Вправи з набивними м'ячами, гантелями та інше;
11. Ходьба на лижах, біг на ковзанах.

2. Спеціальна фізична підготовка:

1. Вдосконалення техніки, стилю, тактики;
2. Різні стрибкові вправи;
3. Біг з різних положень на різні сигнали;
4. Вправи для розвитку стартової швидкості;
5. Вправи для розвитку швидкості та переключення з однієї дії до іншої;
6. Вправи для розвитку: швидкості реакції, швидкості пересувань, відчуття м'яча, швидкості ударних рухів;
7. Вправи для розвитку швидкісної витривалості, спритності.

3. Техніко-тактична підготовка:

1. Елементи техніки (накат справа, зліва, підрізка, топ-спин) і сполучень за напрямком, темпом, зонами, по запланованих квадратах;
2. Сполучення топ-спину і гострого удару, топ-спин-удар;
3. Подачі з високим підкиданням м'яча, прийом таких подач;
4. Поєднання складних подач з атакуючими та захисними діями;
5. Різновиди пересувань, способи пересування в парах, підбір пар. Техніко-тактичні взаємодії в парах;
6. Атака після подачі, початок атаки з "кача";
7. Тактичні комбінації "трикутник", "вісімка";
8. Удосконалення тактики гри з різними за стилем суперниками;
9. Робота з великою кількістю м'ячів;
10. Удосконалення техніки за індивідуальними планами;
11. Індивідуальне відпрацювання тактичних комбінацій проти спортсменів з різними стилями тактичних дій;
12. Гострий початок атаки з "кача", гострі удари по накату, топ-спину;

- 13.Подачі: обманні, з високим і низьким підкиданням, з замаскованим напрямком обертання м'яча. Приймання подач;
- 14.Комбіновані способи пересувань;
- 15.Розвиток спеціальної швидкісної витривалості, ігрової витривалості та удосконалення технічних дій в умовах стомлення;
- 16.Удосконалення двосторонньої гри, проведення ігор з виконанням різних умов. Участь у змаганнях різких рівнів.

4. Психологічна підготовка:

У підґрунті психологічної підготовки лежать, з одного боку психологічні особливості виду спорту, з іншого - психологічні особливості спортсмена. Чим більше відповідність між ними, тим швидше можна сподіватися на високі результати гравців і настільного тенісу. У психологічній підготовці можна виділити базову психологічну підготовку; психологічну підготовку до тренувань (тренувальну); змагальну психологічну підготовку, яка в свою чергу поділяється на перед змагальну, змагальну і після змагальну.

Базова психологічна підготовка передбачає:

- розвиток важливих психічних функцій та властивостей - уваги, відчуттів, мислення, пам'яті, уявлення;
- розвиток професійно-важливих здібностей - координації, емоційності, реакції на рухомий об'єкт, а також здатності до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе;
- формування значущих моральних та вольових якостей – закоханості у вид спорту, цілеспрямованості, ініціативності;
- психологічну освіту - формування системи спеціальних знань про психіку людини, її психічний стан, методи формування потрібного стану та засоби подолання того чи іншого несприятливого стану;
- формування здатності регулювати психічний стан, зосереджуватися перед грою, мобілізувати сили під час гри, протистояти несприятливим впливам зовнішнього середовища.

Психологічна підготовка до тренування передбачає формування:

- значущих мотивів напруженої тренувальної роботи;
- прихильного ставлення до спортивного режиму, тренувальних навантажень та вимог;
- готовності до важкої, часом одноманітної та тривалої роботи.

Загальна психологічна підготовка починається задовго до змагань, спирається на базову підготовку і повинна вирішувати такі завдання:

- формування значущих мотивів змагальної діяльності;
- опанування методики формування стану бойової готовності до змагань, впевненості в собі;

- удосконалення методики саморегуляції психічного стану;
- формування емоційної стійкості до змагальних стресів;
- збереження нервово-психічної свіжості, профілактика перенапружень.

Засоби та методи психологічної підготовки:

1. Постановка перед спортсменом важливих, але здійснених завдань;
2. Переконавання спортсмена в його великих можливостях, схвалення його спроб досягти успіху, заохочування досягнень;
3. Бесіди, переконування, роз'яснення, приклади видатних спортсменів;
4. Заохочування та покарання;
5. Особистий приклад;
6. Спонування до діяльності, доручення, громадсько-корисна робота;
7. Обговорення в колективі, команді, спортивній школі;
8. Регулярне застосування тренувальних завдань, що являють собою як об'єктивну так і суб'єктивну трудність для спортсменів;
9. Проведення тренувань у складних умовах;
10. Перевиконання будь-якого завдання порівняно з попереднім заняттям (у кожному виді підготовки);
11. Проведення спільних занять менш підготовлених гравців з більш підготовленими, молодших її старшими;
12. Участь у контрольних іграх із сильнішими або слабкішими супротивниками;
13. Ігри з обмеженнями, з гандикапом;
14. Вивчення спеціальної літератури, самопостереження, самоаналіз;
15. Навчання прийомів саморегуляції психічного стану: зміна думок за бажанням, самонавіяння підкорення, заспокійлива та активізуюча розминка, дихальні вправи. Багаторазове виправлення у застосуванні засвоєваних прийомів;
16. Акцентування уваги на психічних функціях та якостях, що можна розвивати;
17. Конкретизація завдань на кожні змагання, їх коригування за потребою.
18. Розробка комплексу дій спортсмена перед грою, після гри;
19. Удосконалення саморегуляції психічного стану в модельних ситуаціях - під час навчання чи контрольних ігор;
20. Об'єктивна оцінка якості виконаної тренувальної роботи, ігрової особистої та командної діяльності, загальної особистої готовності до змагань;
21. Розгляд особистих помилок і дій, шляхів їх усунення.

Таблиця 1. Розподіл програмного матеріалу з психологічної підготовки

Групи	Завдання психологічної підготовки	Засоби та форми опанування
Початкової підготовки	Прищеплення стійкого інтересу до занять настільним тенісом. Формування установки на тренувальну діяльність.	Бесіди, переконання, педагогічне навіювання. Моделювання змагальної ситуації у грі. Уведення ситуацій, що потребують подолання труднощів (страху, збудження, відчуття). Без надмірної мобілізації фізичних, психологічних можливостей.
Навчально-тренувальні	Формування установки на змагальну діяльність. Удосконалення особистих властивостей, що забезпечують стійкість до тренувальних і змагальних навантажень.	Впровадження ситуацій вибору відповідних дій, приймання самостійного рішення в умовах обмеженості часу. Спрямований розвиток тих рис особистості, які слабо виражені. Поєднання психологічної підготовки з виховною роботою.
Спортивного удосконалення	Формування особистості спортсмена. Удосконалення якостей особистості, значущих для досягнення високих спортивних результатів.	Само переконання, само накази, самонавіяння. Загальна діяльність. Проведення психологічних заходів спрямованих на зняття страху. Поєднання психологічної підготовки з виховною роботою.
Вищої спортивної майстерності	Удосконалення особистих якостей, потрібних для досягнення вищих спортивних результатів. виконання тактичного плану гри. виконання вмінь оцінити психологічний стан. Суперечка, мобілізувати сили, провести все змагання на відповідному рівні, здібності до перебудови під час гри та прийняття службового рішення.	Докладний психологічний аналіз змагань. Психорегулююче тренування. аутотренінг, моделювання змагальної діяльності. Змагальна діяльність.

Особливий розділ психологічної підготовки в групах спортивного удосконалення і вищої спортивної майстерності – вивчення особливостей змагальної психології:

- психологія єдиноборства;
- психологія конкуренції;
- психологія командної боротьби;
- психологія парної гри;
- особливості змагальної психології за умови використання різних систем проведення особистих змагань (колова, "олімпійське", комбінована,
- кубкова) особливості змагальної психології в разі застосування різних особливостей стилю гри та матеріалу ракетки суперника.

VI. Засоби відновлення

Успішне вирішення завдань, що стоять перед спортивною школою у процесі підготовки юних гравців з настільного тенісу, неможлива без системи спеціальних засобів та умов відновлення. Питання відновлення вирішуються під час окремих тренувальних занять, змагань, у проміжках між заняттями та змаганнями, на окремих етапах річного циклу підготовки.

Система профілактично-відновлювальних заходів має комплексний характер і містить засоби психолого-педагогічного та медико-біологічного впливу.

Педагогічні засоби відновлення:

1. Раціональний розподіл навантажень у макро, мезо, мікро циклах.
2. Створення чіткого ритму та режиму навчально-тренувального пронесу.
3. Раціональна побудова навчально-тренувальних занять.
4. Використання різноманітних засобів, методів тренування, включаючи нетрадиційні.
5. Дотримання раціональної послідовності вправ, чергування навантажень за спрямованістю.
6. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу.
7. Адекватні інтервали відпочинку.
8. Вправи для активного відпочинку, на розслаблення та відновлення дихання.
9. Дні профілактичного відпочинку.

Психологічні засоби відновлення:

1. Організація сприятливих зовнішніх умов і чинників тренування.
2. Створення позитивного емоційного фону тренування.
3. Формування значущих мотивів та прихильного ставлення до тренувань.
4. Переключення уваги, думок, самозаспокоєння, само підбадьорення, самонакази.
5. Идеомоторне тренування.
6. Психорегулююче тренування.
7. Відволікаючі заходи: читання книг, слухання музики, екскурсії, відвідання музеїв, виставок, театрів, насильні ігри.

Медико-біологічні засоби відновлення:

- гігієнічні;
- фізіотерапевтичні;
- раціональне харчування;
- фармакологічні.

Гігієнічні засоби відновлення:

1. Раціональний режим дня.
2. Нічний сон не менш 8-9 год. на добу, денний сан - 1 год. (у період інтенсивної підготовки до змагань).
3. Тренування у сприятливі години доби: 11.00 – 13.00; 19.00 - 22.00. (Тренування у несприятливі часи доби з метою вольової підготовки доцільні у підготовчому періоді).
4. Збалансоване 3 – 4 - разове харчування за схемою: сніданок - 20-25%, обід - 40-45%, підвечірок – 10, вечеря - 20-30% добового раціону.
5. Використання спеціалізованого харчування: вітаміни, поживні суміші, соки, спортивні напої - під час, до і після вживання їжі.
6. Гігієнічні процедури.
7. Зручний одяг і взуття.

Відновлювальний раціон повинен складатися з продуктів, багатих на легкозасвоювані вуглеводи (молоко, молочнокислі продукти, хліб з пшеничного борошна вищого ґатунку, мед, варення, компоти тощо). Треба також вживати олію без термічної обробки як основне джерело поліненасичених жирних кислот, що посилюють відповідні процеси.

Відновлювальний раціон мусить бути багатий на балансні речовини та пектин, що містяться в овочах і фруктах. Вони сприяють виведенню з організму шлаків. Для відновлення втрати води та солі можна дещо збільшити добову норму води та харчової солі.

Фізіотерапевтичні засоби відновлення:

- 1 Душ. теплий (заспокійливий), контрастний та вібраційний (збуджувальний).
- 2 Ванни: хвойна, перлинна, сольова.
- 3 Лазні: 1-2 рази на тиждень - парова або сухо-повітряна при температурі 80-90° С, 2-3 перебування по 5-7 хв., не пізніше ніж за 5 днів до змагань,
- 4 Масаж: ручний, вібраційний, точковий, сегментарний, водяний (особливо корисний у поєднанні з гідро-процедурами).

Ручний масаж: застережливий - за 15-30 хв, до гри, Відновлювальний - 15-30 хв. після гри, під час сильного стомлення - через 1 -2 год.

Вібраційний масаж здійснюється вібраторами, рекомендований як ефективний засіб боротьби з втомою, особливо під час стомлення певних ділянок м'язів.

- 5 Спортивні розтирання.
- 6 Аеронізація - киснева та баротерапія.
- 7 Електросвітлотерапія - динамічні та струми Бернара, електростимуляція, ультрафіолетове опромінення.
- 8 Магнітотерапія, ультразвук, фонофорез.
- 9 Гіпероксія.

Фармакологічні засоби відновлення містять в собі речовини, які сприяють відновленню запасів енергії, підвищують стійкість організму до стресу, препарати пластичної дії, речовини, що стимулюють функцію кровотворення, вітаміни та мінеральні речовини, адаптогени рослинного та тваринного походження, зігріваючі, знеболювальні та протизапальні засоби.

Харчування повинно бути збалансованим за складом (білки, жири, вуглеводи, мікроелементи, вітаміни), а також належним щодо енергетичної цінності, відповідати характеру величині та спрямованості навантажень, кліматичним і по годним умовам.

У групах початкової підготовки відновлення працездатності здійснюється переважно природним шляхом, у навчально-тренувальних - за рахунок педагогічних засобів відновлення, у групах спортивного удосконалення - шляхом поєднання педагогічних і психологічних засобів відновлення, у групах вищої спортивної майстерності - головним чином за допомогою комплексного використання педагогічних, психологічних, фітотерапевтичних, медикаментозних засобів відновлення з наголосом на відновлення працездатності нервової системи.

Відповідні заходи мають здійснюватися медичним працівником за спеціальними схемами залежно від віку та індивідуальних особливостей спортсмена.

VII. Інструкторська та суддівська практика

Протягом усього періоду навчання тренер готує для себе помічників, залучаючи тенісистів старшого віку до організації занять з молодшими. Перед гравцями з настільного тенісу старшого віку ставляться такі вимоги:

- 1 Вміти самостійно проводити розминку, заняття із ОФП, навчати техніки вправ, проводити заняття з групами початкової підготовки та навчально-тренувальними;
- 2 Знати правила змагань, 4-7 разів на рік здійснювати суддівство. Проводити внутрішкільні змагання;
- 3 Уміти скласти конспект занять;
- 4 Уміти самостійно проводити індивідуальні заняття з урахування ігрового амплуа;
- 5 Уміти складати положення про змагання;
- 6 Уміти самостійно проводити настанову на гру, розбір гри;
- 7 Отримати звання „Суддя зі спорту”;
- 8 Уміти і знати загальні основи навчання та тренування;
- 9 Види змагань, підготовка міст, для змагань та занять;
- 10 Суддівська колегія, її склад та обов’язки;
- 11 Права та обов’язки суддів, учасників, тренерів;
- 12 Забезпечення безпеки під час навчально-тренувальних занять та змагань.
- 13 Вивчення дії на випадок травми, їх профілактика, перша допомога.

VIII. Організаційно-методичні зауваження

Організація і методика проведення тренувань повинні виконуватися у залежності від віку, статі, підготовленості та індивідуальних особливостей спортсменів.

Зміст програми направлений на тренувальні та змагальні загрузки, що є базою для досягнення високих і стабільних спортивних результатів.

В основі процесу виховання, повинні використовуватися педагогічні, дидактичні принципи (свідомості, активності, доступності, систематичності, послідовності, наглядності, стійкості), а також принципи спортивного тренування (єдність загальної і спеціальної підготовки, безперервність і циклічність тренування, поступове збільшення навантажень).

Теоретичні заняття поглиблюються на практичних заняттях, а також під час пояснення мети тренування або підведення підсумків кожного заняття.

В перші два роки навчання необхідно приділити увагу на всебічний фізичний розвиток (фундамент загальної фізичної

підготовки), оволодінню і вдосконаленню техніки настільного тенісу, загальної і спеціальної витривалості.

В наступні роки проходить подальша спеціалізація всіх необхідних якостей.

З метою реалізації поставлених задач перед відділенням, необхідно:

1. Забезпечити організацію цілорічної роботи відділення.
2. Приділити відповідну увагу всебічній фізичній підготовці спортсменів, систематичній роботі по вдосконаленню техніки, підняттю тактичної майстерності, вихованню морально-вольових якостей.
3. Забезпечити відмінний лікувальний контроль.
4. Впроваджувати високі тренувальні навантаження для досягнення вищих спортивних результатів.
5. Використовувати досягнення наукових досліджень по фізичній культурі і спорту і рішуче впроваджувати їх в навчально-тренувальний процес.
6. Розповсюджувати досвід організаційної, виховної і навчально-тренувальної роботи відділення і окремих викладачів.
7. Забезпечити безперервну роботу спортивної бази відповідно до вимог навчально-тренувального процесу відділення настільного тенісу.

Під час заняття на воді, а також занять іншими видами спорту мають бути попереджені заходи безпеки від нещасних випадків.

Потрібно старатись в будь-яку пору року проводити заняття на відкритому повітрі. Необхідно в заключній частині кожного тренування включати вправи на розтягування, коригуючого характеру.

Під час занять з дівчатами по ЗФП, необхідно використовувати вправи з більшою амплітудою рухів, частою зміною пози, з вираженою ритмічністю і чергуванням напруження і розслаблення. Велике значення для дівчат мають вправи, які розвивають мускули живота і які формують осанку.