

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»  
города Славянска-на-Кубани муниципального образования  
Славянский район.**

Принято  
на педагогическом совете  
МАУ ДО СШ «Юность»  
Протокол №1  
от 31 августа 2023 г.

«Утверждаю»  
Директор МАУ ДО СШ  
«Юность»  
\_\_\_\_\_ В.С. Боровик  
«31» августа 2023 г

**Дополнительная образовательная  
программа спортивной подготовки по виду  
спорта «настольный теннис»**

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 года № 884 и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "настольный теннис", утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 6 декабря 2022 года № 1143)*

Срок реализации Программы:  
**4 года**

Ф.И.О. разработчиков Программы:  
Ж.В. Скородилова, заместитель директора по УВР  
И.М. Крылова, старший тренер-преподаватель,  
почётный работник общего образования РФ

**Боровик  
Владимир  
Степанович**

**Ч**

Подписан: Боровик Владимир Степанович  
DN: С=RU, S=Краснодарский край, L=Славянск-на-Кубани,  
Т=Директор, О="МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ЮНОСТЬ"  
ГОРОДА СЛАВЯНСКА-НА-КУБАНИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН",  
CN=ИЛС-01659786331, ИИН=234904167196, E=cmb@mail.ru,  
O=Владимир Степанович, SN=Боровик, CN=Боровик  
Владимир Степанович  
Основание: я подтверждаю этот документ своей  
удостоверяющей подписью  
Местоположение: место подписания  
Дата: 2024.01.19 13:50:54+03'00'  
Foxit Reader Версия: 10.1.1

г. Славянск-на-Кубани  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b>Общие положения .....</b>	<b>4-6</b>
<b>2.</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>6-35</b>
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6-7
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7-8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8-13
2.3.1.	Учебно-тренировочные занятия	8-9
2.3.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	9-12
2.3.3.	Спортивные соревнования	12-13
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «настольный теннис»	13-16
2.5.	Календарный план воспитательной работы	17-19
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19-23
2.6.1.	Теоретическая часть	19-21
2.6.2.	Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним	21-22
2.6.3.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	22-23
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	23-26
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	26-31
2.8.1.	План медицинских мероприятий	26-27
2.8.2.	План медико-биологических мероприятий	27-28
2.8.3.	Применение восстановительных средств	28-31
<b>3.</b>	<b>Система контроля</b>	<b>31-38</b>
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	31-34
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	34
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по	34-38

видам спортивной подготовки и уровень спортивной классификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

<b>4.</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта «настольный теннис»</b>	<b>39-74</b>
<b>5.</b>	<b>Учебно-тематический план</b>	<b>75-79</b>
<b>6.</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	<b>80-81</b>
<b>7.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>81-86</b>
7.1.	Материально-технические условия реализации Программы	81-85
7.2.	Кадровые условия реализации Программы	86
8.	Информационно-методические условия реализации Программы	87-89

# **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "настольный теннис"**

## **1. Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "настольный теннис" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» (одиночный разряд, парный разряд, смешанный парный разряд, командные соревнования) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "настольный теннис", утвержденным приказом Министерства спорта России от 31 октября 2022 г. № 884 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее - ФССП).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, организация деятельности, направленной на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных мероприятиях, подготовка спортивного резерва в сборные команды, в том числе спортивные сборные команды Российской Федерации.

1.3. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки теннисистов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития теннисистов и корректировки уровня физической готовности;
- получение обучающимися знаний в области настольного тенниса, освоение правил и тактики ведения игры, изучение истории настольного тенниса, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим

и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных теннисистов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности обучающихся высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных теннисистов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;

- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;

- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;

- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора.

1.4. Характеристика настольного тенниса как вида спорта и его отличительные особенности.

Настольный теннис популярный и широко распространённый в мире вид спорта, претерпевший длительную эволюцию, уходящую корнями в начало 19 века. В Англии появилась игра для развлечения знатных граждан, отдельно напоминающая игру в настольный теннис. Её участники круглыми дощечками без ручек, а затем с ручками, перекидывали друг другу мячик.

В отличие от большинства игр он не требует сложной организации мест занятий и дорогостоящего инвентаря. Играть в настольный теннис может любой желающий, что очень важно в психологическом отношении.

Это массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Важной предпосылкой такого прогресса является постоянное совершенствование спортивного инвентаря. Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис – достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяет регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Возможность индивидуального, дифференцированного подхода к обучающимся настольным теннисом не только сделала его популярным, но и позволила включить в Паралимпийские игры инвалидов и чемпионаты мира среди ветеранов.

Благодаря массовости, популярности и подлинно спортивному характеру, настольный теннис в ноябре 1977 года был признан Международным

олимпийским комитетом олимпийским видом спорта, а в 1988 году дебютировал в XXII летних Олимпийских играх в Сеуле. В семье игровых видов спорта настольный теннис – один из медалеемких олимпийских видов спорта: на олимпийских турнирах разыгрываются 4 комплекта медалей (в мужских и женских одиночных разрядах и мужском и женском парных разрядах).

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Срок реализации этапов спортивной подготовки установлен федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 1-2 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице № 1.

Таблица №1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	min наполняемость (человек)	max наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-2	7	10	16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	4	8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	4

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Рекомендуется при наличии условий комплектовать учебно-тренировочные группы обучающимися примерно равного возраста и/или уровня подготовленности.

*На этап начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис»* зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие обучаться настольным теннисом, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы и успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на данный этап.

*На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис»* зачисляются подростки не моложе 8 лет, имеющие спортивные разряды:

на учебно-тренировочном этапе (до трех лет) – спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;

на учебно-тренировочном этапе (свыше трех лет) – спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд», успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на данный этап.

*На этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис»* зачисляются обучающиеся не моложе 13 лет и старше, имеющие спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на данный этап.

*На этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис»* зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет, имеющие спортивное звание «мастер спорта России», успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на данный этап.

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлен в Таблице № 2.

Таблица №2

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

№ п/ п	Разделы обучения	Этапы подготовки								
		Этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
1	Общее количество часов в год, из расчета 52 недели	312	416	624	624	728	832	936	1248	1352
2	Количество часов в неделю	6	8	12	12	14	16	18	24	26

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся и контроль.

### ***2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.***

Обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта "настольный теннис" осуществляется на русском языке.

Учебно-тренировочный процесс в организации с учетом проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся, начинается с 1 сентября.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться законодательными и иными нормативными правовыми актами, регулирующими вопросы учебно-тренировочного процесса и осуществлять в соответствии с требованиями санитарных норм и правил, с учетом возрастных особенностей обучающихся, единовременной пропускной способностью спортивного сооружения, расписанием занятий в общеобразовательных учреждениях.

В целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях, в расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по учебно-тренировочным группам подготовки, утвержденный приказом организации на календарный год, согласованный с педагогическим советом организации.

Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;



- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия, рассчитанного в астрономических часах, состоит из:

- продолжительности самого занятия, не превышающего 45 минут;
- продолжительности перерывов между занятиями, которые должны составлять не менее 10 минут.

Допускается возможность проведения спаренных занятий.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп, при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований техники безопасности.

### ***2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.***

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому учебно-тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях. Весь период подготовки учебно-тренировочные мероприятия распланированы с учетом каникулярного периода спортивной подготовки.

Виды учебно-тренировочных мероприятий:

#### ***1) Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям:***

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации

#### ***2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:***

- учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;
- восстановительные мероприятия;
- мероприятия для комплексного медицинского обследования;
- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период;
- просмотрные учебно-тренировочные мероприятия.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлена в Таблице № 3.

Таблица № 3

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
11.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
12.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
13.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
14.	Учебно-тренировочные мероприятия	-	14	14	14

	по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
21.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
22.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
23.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
24.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
25.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### **2.3.3. Спортивные соревнования.**

#### Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «настольный теннис»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающихся, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных

мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности представлен в Таблице № 4.

Таблица № 4

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	1	1	1	1
Отборочные	-	-	2	2	3	3
Основные	-	2	3	5	10	10

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях:

- контрольных;
- отборочных;
- основных.

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

*Отборочные соревнования* - по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

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

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «настольный теннис»**

В учреждении организуется работа с обучающимися в течение календарного года.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

В учебно-тренировочный процесс включается самостоятельная подготовка, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

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

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и представлен в Таблице № 6.

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Этапные нормативы и их процентное соотношение представлены в Таблице № 5.

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

Таблица № 5

N п/ п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	26-34	26-34	17-23	17-23	13-17	9-11
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23	17-23	17-23	17-23	13-17
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3-4	6-8	7-9	10-13	13-20
4.	Техническая подготовка (%)	31-39	31-39	26-34	26-34	22-28	22-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	17-23	17-23	22-28	26-34
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологическое, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки																	
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)										Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
		До года	Свыше года	До трех лет					Свыше трех лет					не ограничено		не ограничено			
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	не ограничено		не ограничено								
		Недельная нагрузка в часах																	
		6	8	12	12	14	16	18	24		28								
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах																	
		2	2	3	3	3	3	3	4		4								
		Наполняемость групп (человек)																	
		10-16		10-16		8-10		8-10		8-10		8-10		8-10		4-8		2-4	
1	Общая физическая подготовка (час/%)	96	26-34	124	26-34	136	17-23	136	17-23	145	17-23	174	17-23	188	17-23	162	13-17	130	9-11
2	Специальная физическая подготовка (час/%)	62	17-23	84	17-23	125	17-23	125	17-23	124	17-23	166	17-23	160	17-23	212	17-23	182	13-17
3	Участие в спортивных соревнованиях (час/%)	--	14	3-4	38	6-8	38	6-8	44	6-8	58	7-9	66	7-9	162	10-13	250	13-20	
4	Техническая подготовка (час/%)	112	31-39	134	31-39	168	26-34	168	26-34	248	26-34	226	26-34	307	26-34	243	22-28	311	22-28
5	Тактическая подготовка (час/%)	10	9-11	12	9-11	37	17-23	37	17-23	43	17-23	50	17-23	56	17-23	243	22-28	311	26-34
6	Теоретическая подготовка (час/%)	14	9-11	16	9-11	37	17-23	37	17-23	44	17-23	50	17-23	56	17-23	90	22-28	90	26-34
7	Психологическая подготовка (час/%)	10	9-11	12	9-11	37	17-23	37	17-23	44	17-23	50	17-23	56	17-23	90	22-28	100	26-34
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)(час/%)	4	1-3	4	1-3	6	1-3	6	1-3	4	1-3	8	1-3	4	1-3	6	1-3	6	1-3
9	Инструкторская практика (час/%)	--	4	1-3	6	1-3	6	1-3	8	1-3	10	2-4	10	2-4	12	2-4	24	2-4	
10	Судейская практика (час/%)	--	4	1-2	14	1-2	14	1-2	10	1-2	16	1-2	14	1-2	12	1-2	24	1-2	
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия (час/%)	3	1-2	4	1-2	14	2-4	6	2-4	4	2-4	8	2-4	4	2-4	6	4-6	14	8-10
12	Восстановительные мероприятия (час/%)	--	4	4	2-4	14	2-4	10	2-4	16		15	2-4	10	4-6	14	8-10		
Общее количество часов в год		312		416		624		624		728		832		936		1248		1456	

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется и утверждается ежегодно (на начало календарного года) и представлен в Таблице № 7.

Таблица № 7

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.</b>	<b>Проориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
<b>2.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного	В течение года



		процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
2.3	Медицинские и медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств	Организация и контроль за прохождением УМО, ЭМО, тестирование, НМО. Беседы, встречи с врачами по спортивной медицине. Просмотр видеороликов, направленных на ЗОЖ.	В течение года
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, заслуженных тренеров спортивных сборных команд России и Краснодарского края и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	В течение года

	достижению спортивных результатов)	результатов; - развитие навыков юных теннисистов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных теннисистов;	
<b>5.</b>	<b>Работа с родителями</b>		
5.1.	Продуктивное взаимодействие с родителями	Организовать работу с родителями, законными представителями обучающихся для совместного решения проблем воспитания и социализации детей и подростков: индивидуальные встречи; беседы; дискуссии; социальные сети и чаты	В течение года
<b>6.</b>	<b>Сотрудничество с общеобразовательными школами</b>		
6.1.	Совместное взаимодействие с общеобразовательным и школами	Контроль за посещаемостью и успеваемостью обучающихся в общеобразовательных школах	В течение года

## **2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется и утверждается приказом организации ежегодно.

### **2.6.1. Теоретическая часть**

В соответствии с ч.2 ст.34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по существующему виду спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров (лекций, уроков, викторин) для обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в учреждении, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила

соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.

2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающегося или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органом.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использовании обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

## 2.6.2. Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте;
- проведение занятий по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;
- проведение занятий по антидопинговым правилам и последствиям, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды;
- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- проведение ежегодных семинаров (лекций, уроков, викторин) для обучающихся и тренеров-преподавателей;
- организация онлайн обучения на сайте РУСАДА;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в учреждении, осуществляющих спортивную подготовку;
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга проведение родительских собраний;
- проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется для каждого этапа спортивной подготовки и указан в таблице № 8.

Таблица № 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Ответственный за проведение мероприятий	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год

	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		обучающийся	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1 раз в год
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА Ссылка на обязательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net/">https://newrusada.triagonal.net/</a>		обучающийся	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению
	4. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1 раз в год
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства,</b>	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>		обучающийся	1 раз в год

<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>	2. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил». «Процедура допинг-контроля». «Подача запроса на ТИ». «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год
--	--	---	---	-------------

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся на этапах высшего спортивного мастерства к организации учебно-тренировочных занятий с обучающимися на этапах совершенствования спортивного мастерства и проведению соревнований, а также привлекая обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства к организации учебно-тренировочных занятий с обучающимися на учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации).

Инструкторская и судейская практика проводится во время учебно-тренировочных занятиях и вне учебно-тренировочных занятий.

Обучающиеся на определенном этапе обучения должны уметь:

- самостоятельно провести учебно-тренировочное занятие;
- давать правильную оценку за выполнение упражнения (комбинации) в процессе проведения контрольных учебно-тренировочных занятий или соревнований;
- пользоваться электронными судейскими системами;
- подавать заявки на соревнования, составлять списки участников, стартовые протоколы соревнований;
- самостоятельно организовывать соревнования для массовых спортивных разрядов (на следующем этапе).

### **План мероприятий инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки:**

#### **Этап начальной подготовки:**

- овладение основной терминологией вида спорта «настольный теннис»;
- проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий под контролем тренера-преподавателя;
- изучение общих положений правил вида спорта «настольный теннис»;
- принимать участие в судейской практике в качестве волонтера физкультурных мероприятий учреждения.

#### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):**

- овладение терминологией вида спорта «настольный теннис»;
- самостоятельно вести дневник самоконтроля, вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- овладение обязанностями помощник тренера-преподавателя на занятиях;
- овладение навыком составлять конспект учебно-тренировочного занятия по отдельным частям занятия;

- привлечение обучающихся в качестве помощников тренера-преподавателя при проведении разминки;

- изучение правил вида спорта «настольный теннис»;

- принимать участие в судейской практике физкультурных мероприятий учреждения и физкультурных мероприятий муниципального уровня в различных должностях (судья - счетчик ударов, судья - контролер ракеток).

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства:**

- оказание помощи тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочных занятиях с обучающимися реализующими дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» на этапах спортивной подготовки (совершенствования спортивного мастерства, учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации, этапа начальной подготовки));

- овладение навыком составления совместно с тренером-преподавателем годового плана индивидуальной подготовки;

- принимать участие в судейской практике физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального и межмуниципального уровнях в различных должностях (ведущий судья, судья - счетчик ударов, судья - контролер ракеток, судья - диспетчер).

#### **Этап высшего спортивного мастерства:**

- оказание помощи тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочных занятиях с обучающимися реализующими дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» на этапах спортивной подготовки (высшего спортивного мастерства, совершенствования спортивного мастерства, учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации, этапа начальной подготовки));

- проведение тестирования уровня физической подготовленности в учебно-тренировочной группе под руководством тренера-преподавателя;

- принимать участие в судейской практике физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий регионального, межрегионального и всероссийского уровнях в различных должностях.

- участие в организации и проведении соревнований различного уровня (разработка положения о соревнованиях, подготовка места проведения соревнований, согласование мероприятий с различными органами исполнительной власти, ознакомление с порядком финансирования физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального, межрегионального и регионального уровнях).

По учебно-тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях.

2. Уметь построить учебно-тренировочную группу и подать основные команды на месте и в движении.

3. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища в учебно-тренировочной группе.

4. Провести учебно-тренировочное занятие в различных учебно-тренировочных группах под наблюдением тренера-преподавателя.

5. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с юными теннисистами по совершенствованию техники.

6. Уметь руководить командой на соревнованиях.

7. Оказать помощь тренеру-преподавателю в проведении занятий в наборе в организации.

8. Уметь самостоятельно составить план учебно-тренировочного занятия. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для получения квалификационной категории спортивного судьи по виду спорта «настольный теннис» обучающийся должен освоить следующие навыки:

1. Знать и уметь использовать правилами вида спорта «настольный теннис».

2. Пройти судейскую практику на различных соревнованиях в различных должностях.

3. Выполнить требования к прохождению теоретической подготовки (в качестве участника и лектора) для присвоения квалификационной категории спортивного судьи.

4. Выполнить квалификационные требования на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

## **2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

### **2.8.1. План медицинских мероприятий**

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, обучающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий) осуществляется в соответствии с приказом министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. №1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (с изменениями и дополнениями).

Для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), обучающиеся должны пройти медицинские осмотры и предоставить медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки, либо допуск к прохождению спортивной подготовки.

Обучающиеся, допущенные по медицинским показаниям к прохождению спортивной подготовки, в обязательном порядке должны:

- 1 раз в год для лиц, обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе



спортивной специализации);

- 2 раза в год для лиц, обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства;

- 2 раза в год для лиц, обучающихся на этапе высшего спортивного мастерства.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, либо о допуске к прохождению спортивной подготовки в организациях, либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

2. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви.

3. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.

4. Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

В соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями проводятся этапные, текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

Организация осуществляет медицинское обеспечение обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, реализующей соответствующие образовательные программы, на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

#### 2.8.2. План медико-биологических мероприятий

Медико-биологическое обеспечение обучающихся является составной частью спортивной подготовки и состоит из комплекса мероприятий, направленных на восстановление работоспособности и здоровья обучающихся, включающих медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья обучающихся, обеспечение обучающихся лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

##### Медико-биологические мероприятия включает:

- восстановление работоспособности и здоровья обучающихся;
- медицинские вмешательства;
- систематический контроль состояния здоровья обучающихся;
- мероприятия психологического характера;
- обеспечение обучающихся лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами

(фармакологическое и инструментальное сопровождение);

- научные исследования в области спортивной медицины.

### 2.8.3. Применение восстановительных средств

Успешное решение задач в учебно-тренировочном процессе подготовки обучающихся невозможно без системы специальных средств и условий восстановления.

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося. Особое внимание необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата и восстановительным мероприятиям для нервной системы. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности игроков в настольный теннис необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления подразделяют на 3 типа:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Педагогические средства восстановления являются основными, при нерациональном построении учебно-тренировочного занятия остальные средства оказываются неэффективными. Восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении учебно-тренировочного занятия и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение учебно-тренировочных занятий в микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с учебно-тренировочными циклами и этапами подготовок.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических нагрузок;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.п.);
- коррегирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможны лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе учебно-тренировочного занятия. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобная одежда и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, адекватное питание, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физико-терапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауны, банные процедуры.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятии эмоционального напряжения.

К психологическим средствам относят: психорегулирующие учебно-тренировочного занятия, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторную учебно-тренировочное занятие, отвлекающие мероприятия – чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению учебно-тренировочного эффекта и

ухудшению тренированности.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебно-тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Чаще всего травмы в настольном теннисе бывают при скоростных ударных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать спортивный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание.
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Таблица № 10

**План мероприятий восстановительных средств на этапах многолетней спортивной подготовки**

Этап подготовки			Класс средств	Средства и методы
Учебно-тренировочный этап (до 3 лет, свыше 3 лет)	Совершенствование спортивного мастерства (весь период)	Высшего спортивного мастерства (весь период)	Педагогические	Соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки. Планирование нагрузки и построение процесса подготовки микро и макроструктуре учебно-тренировочного процесса. Двигательное переключение в программах занятий и микроциклов. Рациональная разминка и заключительная часть учебно-тренировочных занятий и соревнований. Режим жизни и спортивной деятельности Условия для учебно-тренировочного занятия и отдыха. Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени учебно-тренировочных занятий, учебы, работы и отдыха. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы. Ограничение учебно-тренировочного занятия и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм. Учет индивидуальных особенностей юных теннисистов

			Медико-биологические	Рациональное питание. Баня (сауна).
			Психологические	Психотерапия. Вербальные методы: самонастройка, работа со спортивным психологом.

### 3. Система контроля

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

#### **На этапе начальной подготовки:**

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

#### **На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "настольный теннис" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "настольный теннис";
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять нормативы промежуточной аттестации для перевода

на следующий год спортивной подготовки;

- выполнить нормативы промежуточной аттестации для перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниям о правилах вида спорта "настольный теннис";

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять нормативы промежуточной аттестации для перевода на следующий год спортивной подготовки;

- показывать результаты, соответствующие присвоению (подтверждению) спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в три года;

- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований и совершенствовать навыки в условиях соревновательной деятельности;

- выполнить нормативы промежуточной аттестации и получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

- повышать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований и достигать обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.2.1 Вопросы для тестирования по теоретической подготовке (устная форма ответов - зачет/незачет).

<b>Начальная подготовка</b>	
1	Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение.
2	Характеристика настольного тенниса. История появления и развития настольного тенниса, спортивного инвентаря для настольного тенниса.
3	Сведения о строении и функциях организма человека.
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при ушибах, растяжении связок;
5	Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека.
6	Понятие о травмах и их предупреждении.
7	Правила игры в настольный теннис. Судейская терминология.
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации – до трех лет)</b>	
1	Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Понятие звания и спортивные разряды, установленные в России;
2	Состояние и развитие настольного тенниса в России. Организация тренировочной и соревновательной деятельности среди детей. История возникновения настольного тенниса;
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятия о работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом;
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Меры общественной и личной гигиены. Режим дня. Режим питания;
5	Нагрузка и отдых. Взаимосвязь компонентов тренировочного процесса;
6	Характеристики нагрузки в настольном теннисе;
7	Правила соревнований. Проведение и организация соревнований по настольному теннису. Роль соревнований в подготовке спортсменов. Виды соревнований. Способы проведения соревнований. Обязанности судей. Форма спортсменов для участия в соревнованиях;
8	Основы техники и тактики игры в настольный теннис. Понятие о технике. Характеристика ударов игры. Понятие о тактике игры. Характеристики тактических действий;
9	Основные методики обучения настольному теннису. Понятия об обучении

	технике и тактике игры. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе;
10	Планирование и контроль. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания; Установка игрокам перед соревнованиями. Установка игрокам на предстоящую игру. Характеристика соперника.
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации – свыше трех лет)</b>	
1	Физическая культура и спорт. Значение физической культуры и спорта в повышении общей культуры человека. Достижения российских спортсменов и завоевания ими передовых позиций в мировом спорте;
2	Состояние и развитие настольного тенниса Международные юношеские соревнования. Чемпионат и Кубок России по настольному теннису (система проведения и результаты). Характеристика сильнейших игроков России. Международные соревнования по настольному теннису. Сильнейшие игроки и их амплуа;
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физический упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно - сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки. Понятие об утомляемости, перенапряжения. Перетренировки в процессе занятия спортом;
4	Гигиена и врачебный контроль. Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений;
5	Правила соревнований. Организация соревнований по настольному теннису. Обязанности судей. Методика судей. Документация на проведение соревнований. Способы проведения соревнований;
6	Основы техники и тактики. Анализ технических и тактических приёмов в нападении и защите. Единство техники и тактики игры;
7	Основы методики обучения настольному теннису. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Непрерывность тренировочного процесса;
8	Установка игрокам перед соревнованиями и разбор игр. Тактический план. Общая оценка игры и действий игрока. Разбор проведенной игры, выводы по игре.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Контрольные нормативы – это текущий контроль успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Контрольно-переводные нормативы – это промежуточная аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной



подготовки или году спортивной подготовки), с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Требования, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки, приведены в Таблицах № 11-14.

3.3.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки первого года обучения

таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,3	10,6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее	
			2	1
2.2	Прыжки через скакалку за 30 сек	количество раз	не менее	
			35	30

3.3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки второго года обучения

таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,4
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	6
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее	
			3	2
2.2	Прыжки через скакалку за 30 сек	кол-во раз	не менее	
			45	40

3.3.3 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис»

таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2	Челночный бег 3x10	с	не более	
			9,7	9,9
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		не менее	
			14	9
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	--
1.7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			--	<b>9</b>
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Прыжки через скакалку за 45 сек	количество раз	не менее	
			75	65
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

3.3.4 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис»

таблица 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		не менее	
			29	14
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+12
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	--
1.6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			--	<b>15</b>
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Прыжки через скакалку за 45 сек	количество раз	не более	
			115	105
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

3.3.5 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис»

таблица 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15

1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине(за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	--
1.7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			--	18
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Прыжки через скакалку за 45 сек	количество раз	не более	
			128	115
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

#### **4. Рабочая программа по виду спорта «настольный теннис»**

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**(до одного года, свыше одного года)**

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

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

Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок.

Осуществить первоначальный отбор.

## **Основные направления этапа начальной подготовки.**

1. Воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, организованность и дисциплинированность.
2. Научить правильному способу держания ракетки и исходным положениям при выполнении различных ударов. Научить базовой технике выполнения ударов, комбинаций и передвижений.
3. Проводить соревнования и тактические упражнения с использованием пройденных технических элементов. В конце возрастного периода сделать расстановку учащихся по двум основным стилям игры – атакующему и защитному.
4. Использовать оптимальный период для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата.
5. Совершенствовать скорость и точность реакции теннисистов на внутренние и внешние раздражители.
6. Формировать устойчивый интерес к занятиям по физической культуре и спорту.
7. Сформировать у теннисистов правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья. Ознакомить обучающихся с правилами настольного тенниса.

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ**

### **1. Техническая и тактическая подготовка.**

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

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

### **Базовая техника.**

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

**2. Жонглирование мячом.** Упражнения с мячом и ракеткой:

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

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

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

- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки

поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

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

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

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

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

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

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

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

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

### **4. Овладение техникой ударов по мячу на столе.**

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

- упражнения с придачей мячу вращения:

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

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

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

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

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

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

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

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

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

## **Базовая тактика**

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

- игра одним (двумя) ударами из одной точки в одном, двух, трех направлениях;

- игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

- выполнение подач разными ударами;

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

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

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех» «Круговая - с тренером-преподавателем» и другие.

### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

**(этап спортивной специализации – до трех лет)**

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные теннисисты обязаны освоить объемы по предметным областям, выполнить нормативные требования по общей и специальной подготовленности (итоговую аттестацию), участвовать в соревнованиях.

На этом этапе необходимо провести распределение обучающихся по стилям игры. Начать подготовку в соответствии с особенностями стиля, не забывая при этом о технической подготовленности. Формировать и совершенствовать ключевые элементы стиля.

Следует постоянно увеличивать объем заданий по обучению техники комбинаций, применять упражнения в парной игре. Овладеть теоретическими знаниями, непосредственно связанными учебно-тренировочным процессом.

Проводить всестороннюю физическую подготовку, основное внимание уделять воспитанию гибкости и ловкости. Совершенствовать скоростные способности (скорость и точность реакции, быстроту и темп движений). Повышать уровень скоростной и аэробной выносливости.

Провести вторичный отбор по нормативам.

#### **Основные направления этапа начальной специализации**

1. Воспитывать сознательность и дисциплинированность, стремление к идеалу.

2. Совершенствовать технику комбинаций и работы ног. Применять упражнения тактической направленности при игре в паре. К концу этапа овладеть основной техникой индивидуального стиля игры.

3. Использовать оптимальный период для развития скоростных способностей (скорость реакции, быстрота движений) и совершенствования механизма нервно-мышечной регуляции.

4. Увеличивать вариативность техники и тактики посредством самоконтроля и саморегуляции.

5. Ознакомить обучающихся с особенностями четырех основных стилей игры, повысить уровень их теоретических знаний по вопросам парной игры по особенностям полета и отскока мяча.

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ**

### **1. Техническая и тактическая подготовка.**

Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и элементарной тактической подготовки. Обучение технике одиночных элементов - главная задача.

#### **Базовая техника.**

**1. Атакующие удары справа.** Обучение технике выполнения ударов из середины стола, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.

**2. Подставка.** Обучение удару подставкой слева по диагонали и прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратит внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

**3. Срезка.** Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

**4. Накат.** По мячам с нижним вращением из середины стола, по прямой и по диагонали в передвижении.

**5. Подрезка.** Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа - слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

**6. Подача.** На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.

**7. Прием подачи.** Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.



**8. Передвижение.** Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

**Техника комбинаций.**

Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартное учебно-тренировочное занятие: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

**Базовая тактика.**

Начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

**Соревновательная подготовка.**

1. Проведение соревнований на половине стола: активная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.

2 Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.

3. Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой).

4. Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).

5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

**(этап спортивной специализации – свыше трех лет)**

При планировании нагрузки на данном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов по сравнению с прошлым сезоном, а также выполнение нормативных требований (итоговой аттестации).

Окончательно определить основные компоненты стиля игры обучающегося. Формировать всестороннюю технику, чтобы дать возможность игрокам проявить базовую технику и тактику комбинаций в рамках индивидуального стиля.

Совершенствовать «коронные» технические навыки и тактическую подготовленность с учетом индивидуального стиля. Активно использовать упражнения в парной игре. Необходимо, чтобы теоретические занятия теннисистов были связаны со спортивной практикой и применялись в учебно-тренировочном процессе.

Акцентировать внимание на воспитании ловкости, быстрой силы, скоростной выносливости и гибкости.

### **Основные направления этапа углубленной специализации**

1. При проведении воспитательной работы основное внимание уделить развитию волевых качеств, формированию активной жизненной позиции.

2. Совершенствовать навыки и знания, полученные на предыдущих этапах, а также технико-тактические варианты игры с теннисистами различных стилевых направлений.

3. Целенаправленно повышать мастерство при выполнении «коронных» элементов и комбинаций. Продолжить работу по изучению и совершенствованию техники передвижений.

4. Использовать оптимальный период для развития скоростных качеств и ловкости, обеспечить положительный перенос в развитии качеств.

5. Научить обучающихся анализировать выполнение технических элементов, определять сильные и слабые стороны различных стилей игры, разрабатывать и практически использовать тактические варианты.

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ**

### **Техническая и тактическая подготовка.**

Проводить техническую и тактическую подготовку на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа.

**1. Атакующий удар справа.** Обучающиеся должны овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом по восходящему мячу, атакующим ударом справа с сопровождением. Научиться управлять атакующим ударом, т.е. изменять направление (по прямой, по диагонали и т.д.). Обращать внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны - вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратить внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.

**2. Подставка.** Преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером». Овладеть техникой удара блок с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удара блок + топ-спин.

**3. Атакующий удар слева.** Научить в передвижении совершать удары из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку, могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

**4. Срезка.** Овладеть ударом срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.

**5. Накат.** На основе стабильного выполнения ударов накатом проводить обучение одиночному быстрому завершающе накату.

**6. Подрезка.** На основе стабильного владения ударами срезкой проводить обучение технике выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и дальней зоны; научиться изменять направление при подрезке;

противостоять мячам посланным противником по центральной линии; овладеть ударом подрезкой с отходом в середину стола при приеме мячей, посланных по центральной линии.

**7. Топ-спин.** На основе педагогического наблюдения те, кто перспективен играть в стиле, предполагающем серийное выполнение быстрого топ-спина, должны начать его изучение. Надо начать с формирования точных движений при выполнении топ-спина. Топ-спин выполняется из правого угла стола и середины стола в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и т.д., преимущественно из средней зоны. Игроки, предпочитающие двустороннюю атаку топ - спином, могут начать овладение ударом топ-спин слева.

**8. Подача.** Научиться подавать подачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

**9. Прием подачи.** Научиться принимать подачи атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой и т. д.

**10. Передвижение.** Научиться и практически применять в соответствии с игровыми условиями способы передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом.

**11. Упражнения в парной игре.** Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.

#### **Техника комбинаций.**

Научиться владеть двумя или более комбинациями техники передвижений при изменении направления ударов. Удар накатом по топ-спину после приема подставкой; после приема мяча на столе провести двустороннюю атаку; удар накатом из боковой позиции после срезок в передвижении; удар накатом и завершающий удар после серии срезок; двусторонняя подрезка + атакующий удар справа; двусторонняя подрезка + прием мяча над столом подставкой.

#### **Базовая тактика.**

1. Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.

2. Научиться выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.

3. Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.

4. Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.

5. Серия срезок + удары топ - спином + атакующий удар.

6. Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом.

7. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.

8. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

#### **Соревновательная подготовка**

1. Произвольный способ подачи + контрудары справа на 1/2 стола.

2. Произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на 1/2 стола.
3. Произвольный способ подачи + завершающий удар.
4. Подача по направлению + игра «треугольник».
5. Произвольная активная подача + подставка + накат + завершающий удар на 1/2 и 2/3 стола.
6. Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола, для игроков защитного стиля.
7. Накат + завершающий удар на 2/3 стола.
8. Официальные соревнования.

## **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства сохраняется такой же, как и при подготовке обучающихся на этапе углубленной специализации. Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юных теннисистов.

На основе всесторонней технической подготовленности совершенствовать индивидуальный технический стиль. Обучающиеся должны ясно представлять основные средства выигрыша очка и владеть технико-тактическими вариантами игры против обучающихся различного стиля.

В ходе учебно-тренировочного процесса надо формировать активное «атакующее» сознание у теннисистов. Следовать требованиям: играть активно, проявляя всестороннюю технику и «коронные» технические элементы, не допуская грубых технических и тактических ошибок.

Основной задачей физической подготовки на данном этапе является воспитание силовых способностей. Следует также включать в занятие упражнения, направленные на воспитание скоростных способностей, координации и выносливости. Общая и специальная физическая подготовка должны способствовать максимальной реализации технических возможностей.

### **Основные направления этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

1. Воспитывать морально-волевые качества, повышать уровень развития специализированных психических качеств.

2. На основе прочного усвоения пройденного материала совершенствовать индивидуальный технический стиль, его ведущие технические элементы в ходе соревновательной подготовки. Заложить фундамент для дальнейшего совершенствования техники.

3. Повысить уровень развития силовых качеств, осуществлять интегральную подготовку, развивая силовые качества, выносливо-координационные и скоростные способности.

4. Развивать у обучающихся способность к анализу теоретических аспектов учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

### **1. Техническая и тактическая подготовка.**

Укреплять и совершенствовать технику и тактику подготовки. Распределить игроков по стилям: остро атакующий, остро атакующий удар + топ-спин, подрезка + атакующий удар. Соответственно и техническая и тактическая подготовка будет зависеть от выбранного стиля для игрока.

#### **Быстро атакующий стиль**

#### **Базовая техника.**

**1. Атакующий удар справа.** Совершенствовать умение серийно атаковать справа и из середины стола: в передвижении вперед-назад, влево - вправо; учащиеся должны уметь отражать топ - спины остро атакующим ударом. Начать обучение технике завершающего топ-спина (топ-спин-удар). Первоначально овладеть техникой удара против подрезки, внезапным ударом после серии накатов и завершающим ударом (в сочетании с техникой удара срезкой и свечами). Обучение технике выполнения быстрых внезапных ударов после серии ударов срезкой; овладеть техникой выполнения свечи и удара по свече.

**2. Поддача и прием поддачи.** Совершенствовать качество различных подач на основе повышения интенсивности вращения, вариативности направления и скорости. Исходя из индивидуальных особенностей выбрать 2-3 варианта «коронной» поддачи справа и слева. Способы приема подач многообразны, надо обратить особое внимание на прием поддачи накато́м, атакующим ударом и ударом с боковым вращением мяча.

**3. Срезка.** Совершенствовать качество вращения при выполнении срезки, овладеть техникой срезки с длинным и коротким замахом. Срезка с боковым вращением мяча.

**4. Передвижение.** Совершенствовать способы передвижения и обратить внимание на взаимосвязь передвижения с выполнением атакующего удара справа, возврат в исходное положение, выбор оптимального способа передвижения.

#### **Базовая тактика.**

1. Поддача + сильный атакующий удар: каждый игрок должен преимущественно применять 1-2 варианта подач, остальные вспомогательные. Главным образом нужно подавать длинные мячи с верхним вращением в сочетании с сильным атакующим ударом; способы и направления поддачи и приема поддачи определяются как произвольно, так и по заданию в сочетании с атакующим ударом.

2. Подставка слева + атакующий удар справа. Завладеть инициативой посредством «зажима» противника в какой-либо угол + завершающий удар. Изменять направление ударов вправо и влево + выбор момента для

завершающего удара. Посылать мячи в игрока, выбирать момент для завершающего удара

3. Серийная атака накатом + атакующий удар.

4. Накат в один угол, завершающий удар в другой.

5. Накат в два угла и внезапный удар по центральной линии; длинный накат + короткий для создания условий для завершения атаки.

6. Быстрая и медленная срезка в два угла, выжидая момент для атаки.

## **Стиль игры - быстрый атакующий удар + топ-спин**

### **Базовая техника**

Принципы и последовательность обучения технике различных видов быстрых атакующих ударов: атакующего удара справа, подрезки, подачи, приема подачи, движений - аналогичны тем, которые используются при обучении технике различных видов быстрых атакующих ударов. Необходимо рационально спланировать обучение технике выполнения топ-спина с тем, чтобы в ударе пропорционально сочетались скорость и вращение. Овладеть техникой выполнения топ-спина из правосторонней стойки, ударов с вращением, наката с ускорением вперед из середины стола, уметь выполнять удары без вращения по прямой и по диагонали из ближней и средней зон, варьировать силу вращения мяча и направление ударов. Овладеть первичными навыками комбинаций ударов с накатами, накатов с завершающими ударами, овладеть техникой подрезки мячей с сильным нижним вращением, комбинаций подрезки с накатом, овладеть техникой атакующего удара из средней зоны слева против топ - спинов.

### **Тактика**

Содержание подготовки такое же, как при обучении быстрым атакующим ударам. Способы атаки быстрым атакующим ударом или завершающим ударом. Овладеть техникой перехода от активной подрезки к активному нападению и завершающему удару, а также от серийного обмена топ - спинами в средней зоне к активным действиям. В средней зоне - овладеть техникой приема подачи быстрым накатом на столе.

## **Стиль игры - топ-спин + атакующий удар**

### **Базовая техника**

**1. Топ – спин + атакующий удар.** Овладеть техникой выполнения топ-спина справа из боковой позиции, наката и топ-спина с ускорением вперед, уметь серийно выполнять накаты – топ - спины из ближней и средней зоны по прямой и по диагонали, постепенно усиливая вращение и расширяя зону игры, овладеть техникой сочетания топ - спинов с накатами с ускорением вперед и атаки накатом при обмене подрезанными ударами, овладеть техникой выполнения быстрых длинных ударов справа в ближней зоне. Овладеть техникой завершающих ударов по высокому мячу

**2. Топ-спин слева.** На базе закрепления и совершенствования техники выполнения быстрых атакующих ударов и подставок слева овладеть техникой топ-спина в сочетании с атакующими ударами слева из боковой позиции, атакующих ударов из средней зоны; овладеть техникой выполнения топ-спина

слева в ходе обмена резаными ударами, наката слева из ближней и средней зон, техникой сочетания топ-спина справа и слева.

**3. Техника подрезки.** Овладеть техникой выполнения разнонаправленных, с разнообразными точками «приземления» подрезок.

**4. Толчок, подставка.** Овладеть техникой выполнения ударов толчком и подставкой.

**5. Комбинация ударов.** Овладеть первичными навыками сочетания топ-спина с атакующим ударом, топ-спина с завершающим ударом, подрезки с топ-спина.

**6. Поддача и прием поддачи.** В основе - поддачи с разными вращениями. Кроме того, выбирается одна-две поддачи в соответствии с индивидуальным стилем игры. Овладеть техникой приема поддачи топ - спином, подрезкой, обманным ударом.

**7. Удар по высокому мячу.** Овладеть техникой выполнения удара по высокому мячу из средней и дальней зон.

**8. Работа ног.** Совершенствовать уже изученные способы передвижения и уметь сочетать их с разными видами ударов накатом: обратить внимание на сочетание разных способов передвижений в различных игровых зонах

### **Тактика**

**1. Тактика активного нападения** после поддачи в основном та же, что и при использовании быстрых атакующих ударов, но при этом применяются главным образом поддачи с нижним и нижнее - боковым вращением с тем, чтобы противник отвечал на них подрезками и создались условия для активного выполнения топ-спина.

**2. Тактика атаки после топ-спина.** Овладеть тактикой завершения атаки после серийного обмена топ - спинами, овладеть тактикой завершения атаки после серийного выполнения топ - спинов против подрезанных мячей.

**3. Тактика атаки топ - спином после подрезки.** Овладеть тактикой внезапной атаки после серийного выполнения подрезки с разными точками приземления, тактика сочетания топ-спина и подрезки при приеме мячей, имеющих нижнее вращение.

**4. Тактика выполнения топ-спина после выполнения удара толчком.** Изучать тактику перехода от наката к атакующему удару справа серийного выполнения наката слева с варьированием скорости приземления мяча.

**5. Тактика приема поддачи.** Овладеть тактикой завершения атаки ударом по восходящему мячу после выполнения топ-спина, овладеть тактикой перехода к атаке топ - спином после сдерживания противника резаными ударами.

### **Стиль игры - подрезка + атакующий удар**

#### **Базовая техника**

**1. Техника срезки.** Посредством выполнения срезки против ударов с верхним вращением и без вращения варьировать точку отскока. Овладеть техникой выполнения срезок против топ - спинов, овладеть техникой выполнения срезки против внезапных ударов, удар по «свече», коротких ударов, увеличивать зону игры. При выполнении срезки овладеть

первичными навыками чередования атакующих ударов и ударов подрезкой для обучающихся защитного стиля.

**2. Атакующие удары.** Овладеть техникой выполнения серийных атакующих ударов справа и слева; овладеть техникой выполнения атакующих ударов с коротких мячей в ходе обмена срезками, в средней зоне овладеть техникой выполнения длинных топ - спинов.

**3. Удары накатом.** Овладеть техникой перехода от подрезки к накату, от срезки к накату, овладеть техникой сочетания подрезки и наката при обмене срезками.

**4. Подрезанные мячи.** Научиться придавать мячу сильное нижнее вращение, изменять точку отскока, траекторию и скорость полета мяча, повышать стабильность выполнения подрезок с сильным вращением.

**5. Поддача и прием поддачи.** Овладеть подачей необходимо с учетом таких факторов, как скорость полета мяча, интенсивность вращения, изменение точки отскока. При этом необходимо постоянно повышать качество.

**6. Толчок-подставка.** Уметь сочетать быстрый толчок с усиленной подставкой, овладеть техникой выполнения толчка с нижним вращением, тормозящего толчка, толчка с переходом из нижнего на верхнее вращение.

**7. Работа ног.** Совершенствовать способы передвижения, обращая особое внимание на передвижения вперед-назад.

### Тактика

**1. Тактика быстрой атаки после поддачи.** Овладеть техникой выполнения атаки после одного-двух видов подач, являющихся основными для данного игрока, и нескольких вспомогательных; атаковать сначала после подач и приемов установленного типа и направления, произвольно. Главное внимание обращать на атакующий удар справа, в сочетании с атакой слева, применять главным образом поддачи с нижним и нижнее - боковым вращением с тем, чтобы противник отвечал на них подрезанным мячом и была возможность для быстрой атаки после вспомогательных действий.

**2. Тактика контратаки после обмена срезками.** Овладеть тактикой контратаки в процессе серийного обмена плоскими ударами и срезками, овладеть тактикой внезапной атаки после разнонаправленных срезок, а также по высокому мячу.

**3. Тактика атаки после подрезки.** Контратаковать после выполнения ударов подрезкой с разными вращениями и с разными точками отскока, овладеть тактикой перехода к серийным атакующим ударам в сочетании с топ - спином в процессе обмена подрезками.

### Парная игра

Совершенствовать технику и тактику игры по «прямой», а также с направлением мяча в разные точки стола, используя различные варианты игры. Особое внимание обращать на подачу и атаку, прием поддачи и прием атакующего удара.

### Соревновательная подготовка.

1. Обмен атакующими ударами (подставка – атака, толчок – атака, накат – толчок).

2. Атака после подрезки.



3. Атака накатом против срезки.
4. Последовательная смена способов подачи.
5. Быстрая атака после подачи. Соревнования сначала проводятся с установками, а затем в произвольной игре, сначала играют на 1/3 стола, затем по всему столу.
6. Официальные соревнования.

### **Примерные схемы учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки**

В данном разделе Программы предложены примерные схемы учебно-тренировочных занятий с определенной преимущественной направленностью. Задания для специальной разминки представлены в отдельном блоке, и по мере физического совершенствования и роста спортивного мастерства можно выбирать более сложные упражнения или усложнять предложенные.

Рекомендуется на этапе начальной подготовки в обще и специальной физической подготовке обучающихся применять подвижные и спортивные игры как наиболее универсальное учебно-тренировочное средство. Применение игрового метода в подготовке обучающихся способствует сохранению интереса к занятиям спорта, смягчению учебно-тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и разнообразие игровых ситуаций создает необходимые условия для развития игрового мышления и координационных способностей. В обучении технике на начальном этапе рекомендуется использовать имитационные упражнения, игры у тренировочной стенки, у тренажерного стола и с роботом-тренажером или с большим количеством мячей.

В примерных учебно-тренировочных занятиях для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и этапов совершенствования спортивного мастерства предложены схемы заданий, которые с возрастом и этапом подготовки усложняются. Однако следует помнить, что задания индивидуализируются по стилю игры и уровню спортивного мастерства, поэтому в заданиях для обучающихся учебно-тренировочных этапов, этапов совершенствования спортивного мастерства задания не конкретизируются, а указывается лишь общая направленность и схемы игры. При этом интенсивность, количество повторений в серии, продолжительность и характер пауз отдыха подбираются тренером-преподавателем исходя из индивидуальных и стилевых особенностей обучающихся в настольный теннис.

### **СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ РАЗМИНКА**

Разминка в настольном теннисе, как и в других видах спорта, занимает очень важное место. Во-первых, прежде всего – это профилактика травм, т.е. когда обучающийся хорошо размят, получить травму он может только при невнимательном выполнении упражнения или неосторожности. Во-вторых, разминка – это эмоциональный и психологический настрой, который позволяет подготовиться организму к предстоящей работе.

Разминку можно разделить на три основные части.

1 часть – разминка основных групп мышц: мышц туловища, мышц шеи, мышц рук и ног. Эффективно для разминки использовать упражнения на растягивание.

2 часть – беговые упражнения. Легкий разминочный бег может чередоваться с такими упражнениями, как приставной шаг, скрестный шаг, бег с захлестыванием голени. Бег с одновременным вращением руками и подскоками с одной ноги на другую. В разминке эффективно использовать ускорения на определенные расстояния, обычно это выполняется в зале по определенным «прямым». Использование в разминке ускорений позволяет не только повысить ее интенсивность, но и способствует совершенствованию скоростных и скоростно-силовых качеств юных теннисистов.

Ускорение может быть трех видов:

- а) простое ускорение на определенную дистанцию;
- б) ускорение «рывками» - несколько ускорений на одной дистанции;
- в) координационное ускорение – ускорение с использованием элементов на координацию.

3 часть – специальная разминка – разминка игровых частей тела для предстоящих заданий на столе. Применение специальных упражнений для подготовки мышц плеча, предплечья, кистей, коленных и голеностопных суставов к игре в настольный теннис.

### **1 часть разминки**

Разминка начинается с «потягивания», при этом разминаются следующие мышцы.

#### **Мышцы, осуществляющие поднятие пояса верхних конечностей:**

- верхние пучки трапецевидной мышцы;
- мышца – подниматель лопатки;
- ромбовидные мышцы;
- грудиноключичнососцевидные мышцы;
- мышцы – подниматели ребер;
- трапецевидные мышцы;

#### **Мышцы, сопровождающие движения позвоночного столба:**

- задние зубчатые мышцы, верхние и нижние;
- пластырные мышцы шеи и головы;
- мышца – выпрямитель позвоночника;
- поперечно-остистая мышца;
- короткие мышцы спины;
- остистые мышцы;
- длиннейшие мышцы;
- подвздошно-реберные мышцы;
- подостные мышцы;
- надостные мышцы;
- широчайшие мышцы спины;
- большие грудные мышцы.

### **Мышцы сопровождающие движения нижних конечностей:**

- трехглавые мышцы голени;
- подошвенная мышца;
- задняя большеберцовая мышца;
- длинная и короткая малоберцовая мышца;
- прямая мышца бедра;
- двуглавая мышца бедра;
- полусухожильная мышца;
- портняжная мышца;
- мышца – натягиватель широкой фасции.

### **Мышцы, сопровождающие вращение головой:**

- подкожная мышца шеи;
- передняя лестничная мышца;
- задняя лестничная мышца;
- средняя лестничная мышца;
- длинная мышца шеи и головы;
- передняя прямая мышца головы, а также мышцы, прикрепляющиеся к подъязычной кости:
  - лопаточно-подъязычная мышца;
  - грудино-подъязычная мышца;
  - двубрюшная мышца.

### **Мышцы, сопровождающие наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо:**

- трапециевидные мышцы;
- задние зубчатые мышцы, верхняя и нижняя;
- пластырная мышца шеи и головы;
- мышца – выпрямитель позвоночника;
- поперечно-остистая мышца;
- короткие мышцы спины;
- грудиноключичнососцевидные мышцы;
- лестничные мышцы;
- длинная мышца головы и шеи;
- прямая мышца живота;
- косые мышцы живота;
- подвздошно-поясничная мышца;
- мышца – подниматель лопатки при закреплённой лопатке;
- квадратная мышца поясницы;
- межреберные мышцы;
- мышцы между поперечными отростками.

### **Мышцы, сопровождающие упражнение «мельница»**

- грудиноключичнососцевидные мышцы;
- лестничные мышцы;
- длинная мышца головы и шеи;
- прямая мышца живота;

- косые мышцы живота;
- подвздошно-поясничная мышца;
- верхняя часть трапецевидной мышцы;
- наружная косая мышца живота;
- мышцы - вращатели.

**Мышцы, сопровождающие упражнение «растяжка ног»:  
при вертикальном растягивании:**

- подвздошно-поясничная мышца;
- портняжная;
- мышца – натягиватель широкой фасции;
- гребешковая;
- прямая мышца бедра;
- большая ягодичная;
- двуглавая мышца бедра;
- полусухожильная мышца;
- полуперепончатая мышца;
- большая приводящая мышца;
- нежная мышца;
- подколенная мышца;
- икроножная мышца;
- подошвенная мышца;
- четырехглавая мышца голени;
- передняя большеберцовая мышца;
- длинная, короткая малоберцовая мышца;

**при горизонтальном растягивании:**

- средняя ягодичная мышца;
- малая ягодичная мышца;
- грушевидная мышца;
- внутренняя запирательная мышца;
- мышцы-близнецы;
- мышца – натягиватель широкой фасции;
- гребешковая мышца;
- длинная приводящая мышца;
- короткая приводящая мышца;
- большая приводящая мышца;
- нежная мышца.

**2 часть разминки**

При беге сокращаются следующие мышцы:

- прямая мышца бедра;
- портняжная мышца;
- натягиватель широкой фасции;
- подвздошно – поясничная мышца;
- задние мышцы тазобедренного сустава;
- большая ягодичная мышца.

При беге работают те же основные мышечные группы, что и при ходьбе, но эта работа является гораздо более напряженной:

- гребешковая мышца;
- двуглавая мышца бедра;
- полусухожильная мышца;
- полуперепончатая мышца;
- большая приводящая мышца;
- нежная мышца;
- подколенная мышца;
- икроножная мышца;
- подошвенная мышца;
- четырехглавая мышца бедра;
- трехглавая мышца бедра;
- задняя большеберцовая мышца;
- длинный сгибатель большого пальца;
- длинный сгибатель пальцев;
- длинная, короткая малоберцовые мышцы;
- передняя большеберцовая мышца;
- длинный разгибатель пальцев;
- длинный разгибатель большого пальца.

Так как при беге работают и руки, то задействованы следующие мышцы рук:

- передняя часть дельтовидной мышцы;
- большая грудная мышца;
- клювовплечевая мышца;
- двуглавая мышца плеча;
- задняя часть дельтовидной мышцы;
- широчайшая мышца спины;
- подостная мышца;
- малая круглая мышца;
- большая круглая мышца.

### **3 часть разминки**

Разминка специальных мышц, участвующих в игре в настольный теннис.

**Мышцы, сопровождающие упражнение «вращение руками вперед – назад»:**

- большая грудная мышца;
- трапециевидная мышца;
- малая грудная мышца;
- ромбовидные мышцы, большая и малая;
- подлопаточная мышца;
- верхние пучки трапециевидной мышцы;
- большая круглая мышца;
- мышца – подниматель лопатки;
- широчайшая мышца спины;
- нижние пучки трапециевидной мышцы;

- передняя зубчатая мышца;
- нижние зубцы передней зубчатой мышцы;
- клювоплечевая мышца;
- короткая головка двуглавой мышцы плеча;
- передняя зубчатая мышца с нижними и средними зубцами;
- подключичная мышца.

**Мышцы, сопровождающие упражнение «вращение предплечьями внутрь и наружу»:**

- двуглавая мышца плеча;
- плечевая мышца;
- плечелучевая мышца;
- круглый пронатор;
- отчасти плечелучевая мышца;
- двуглавая мышца плеча;
- мышца – супинатор.

**Мышцы, сопровождающие упражнение «вращение кистями»:**

- длинная ладонная мышца;
- поверхностный сгибатель пальцев;
- лучевой сгибатель запястья;
- локтевой сгибатель пальцев;
- разгибатель пальцев.

**Мышцы, сопровождающие упражнение «вращение в голеностопных суставах»:**

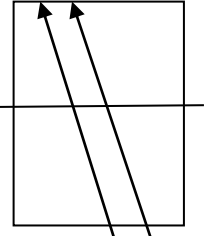
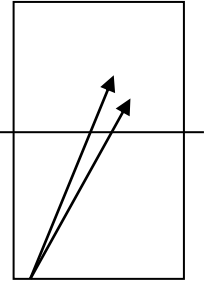
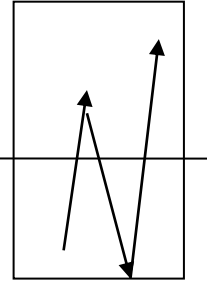
- длинная малоберцовая мышца;
- короткая малоберцовая мышца;
- третья малоберцовая мышца;
- передняя большеберцовая мышца;
- длинный разгибатель большого пальца.

Разминка должна занимать 8-9% от общего учебно-тренировочного времени, что составляет 10-15 минут до 20-25 минут. После полноценного учебно-тренировочного занятия желательно выполнить упражнения, направленные на расслабление и растяжку всех групп мышц, сделав акцент на мышцы, наиболее загруженные в данное учебно-тренировочное занятие.

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

В начале тренировки проводится общая и специальная разминка 15 минут. Разминка у стола (имитация) и на столе – 10 мин.

## УПРАЖНЕНИЯ НА СТОЛЕ

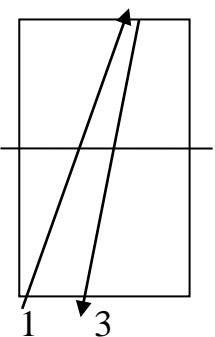
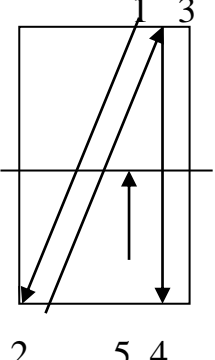
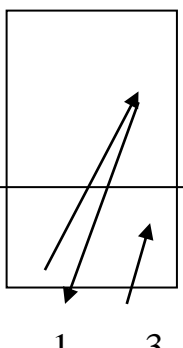
Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
<p>1. 1 2</p>  <p style="text-align: center;">1 2</p>	<p>10 мин + 10 мин</p>	<p>Совершенствование техники выполнения контрнаката справа направо с небольшим передвижением вдоль стола. Следить за моментом приема мяча, направлением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

*Примечание.* Партнеры меняются после каждого задания. Задание повторяется дважды, так как сначала выполняет один игрок, а потом другой. При объяснении задания тренер должен объяснить занимающимся не только как правильно надо его выполнить, но и указать, с какой целью выполняются игровые действия, например: безошибочно, или точно, или создавая партнеру трудности в приеме мяча и т.д.

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

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

## УПРАЖНЕНИЯ НА СТОЛЕ

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

*Примечание.* Партнеры меняются перед каждым заданием. Тренер должен объяснить занимающимся не только как правильно надо выполнить задание, но и указать с какой целью выполняются игровые действия, например: безошибочно, или точно, или создавая партнеру трудности в приеме мяча и т.д.



**Примерный план-конспект тренировочного занятия для тренировочного этапа (этап начальной специализации) до 3-х лет.**

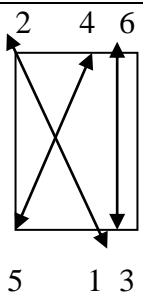
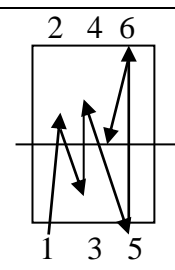
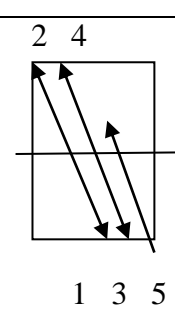
**УПРАЖНЕНИЯ НА СТОЛЕ**

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
1. Разминка	15+10 мин	Проводится общая и специальная разминка на основные и специальные группы мышц и разминка на столе
2.  2 4 1 3 5	10+10 мин	Совершенствование техники передвижения вдоль стола, выполняя схему тренировочного задания необходимыми техническими приемами: 1 – слева налево, 2 – слева в центр, 3 – справа влево, 4 – слева по прямой, 5 – справа по прямой. Далее все повторяется снова. Теннисист, выполняющий передвижения, может передвигаться, выполняя удары только справа или справа и слева.
3.  3. 2 4 1 3 5	10+10 мин	Совершенствование начала атаки: 1 – индивидуальная короткая подача, 2 – срезка влево, 3 – начало атаки слева влево, 4 – игра слева влево, 5 – игра слева по диагонали. Стараться играть по месту неудобно для партнера. Начало атаки осуществлять надежно, а продолжение активно со стремлением выиграть очко.
4. Индивидуальная подготовка	10+10 мин	Совершенствование техники выполнения индивидуального технического приема
5.  2	10+10 мин	Совершенствование выполнения топ-спина справа со стола. Основной акцент в данном задании направлен на воспитание специальных скоростных способностей в игровых условиях
6. Игры на счет	20 мин	Игры на счет выполняются со специальными техническими или тактическими заданиями. Например, играть только срезками или только в левую половину стола и т.п.
7. Заминка	10-15 мин	Совершенствование индивидуальных общих и специальных физических качеств

*Примечание.* Партнеры меняются после каждого задания. Тренер должен объяснить занимающимся не только как правильно надо выполнить задание, но и указать с какой целью выполняются игровые действия, например: безошибочно, или точно, или создавая партнеру трудности в приеме мяча и т.д.

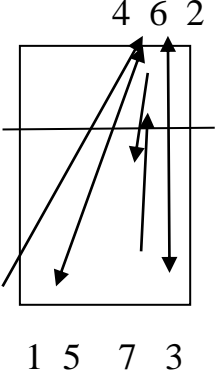
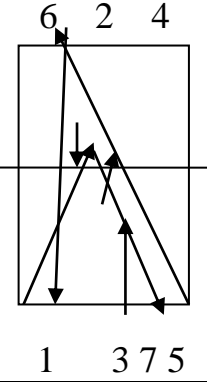
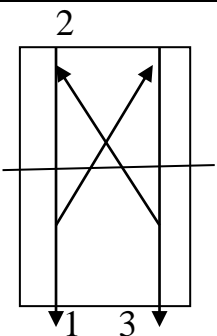
**Примерный план–конспект тренировочного занятия для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше 3-х лет**

**УПРАЖНЕНИЯ НА СТОЛЕ**

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
1. Разминка	15+10 мин	Проводится общая и специальная разминка на основные и специальные группы мышц и разминка на столе
2. 	10+10 мин	Совершенствование техники передвижений и разворотов туловища в сочетании с игрой справа слева: 1 – справа вправо (индивидуальный короткий топс и т.д.), 2 – прием вправо. 3 – справа по прямой. 4 – слева влево, 5 – слева влево, 6 – слева по прямой и повторение комбинации
3. 	10+10 мин	Начало атаки с усилением: 1 – короткая подача с нижним вращением, 2 – короткий прием, 3 – откидка вправо, 4 – индивидуальный активный атакующий технико-тактический прием. Атакующий прием выбирается в соответствии со стилем игры теннисиста.
4. Индивидуальная подготовка	10+10 мин	Совершенствование выполнения индивидуального технического или технико-тактического приема.
5. 	10+10 мин	Совершенствование перекрутки: 1 – топ-спин вправо, 2 – прием блоком вправо, 3 – топ-спин вправо, 4 – перекрутка справа. Можно включить промежуточный мяч: 5 – прием блоком и повторить комбинацию 1-2-3-4
6. Игры на счет	20 мин	Игры на счет выполняются со специальными ограничениями или заданиями. Например, играть только в левую половину стола и т.п.
7. Заминка	10-15 мин	Совершенствование индивидуальных общих и специальных физических качеств

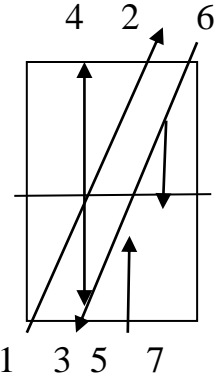
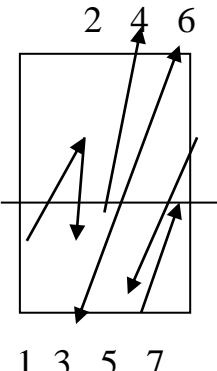
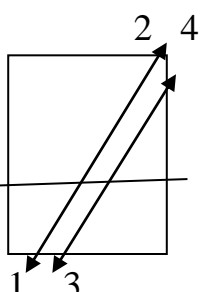
**Примерный план-конспект тренировочного занятия для этапа совершенствования спортивного мастерства (до года, выше года)**

**УПРАЖНЕНИЯ НА СТОЛЕ**

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
1. Разминка	15+10 мин	Проводится общая и специальная разминка на основные и специальные группы мышц и разминка на столе
2. 	10+10 мин	Совершенствование передвижения с элементами реакции и координации: 1 – слева влево, 2 – слева по прямой, 3 – справа по прямой, 4 – слева в центр, 5 – справа влево и повтор. Через 5 мин. усложнение: После 5-го удара 6-й слева по всему столу на реакцию, 7-активным атакующим приемом с целью выигрыша
3. 	10+10 мин	Тактическая подготовка: 1 – короткая подача, 2 – коротко, 3 – коротко, 4 – скидка вправо, 5 – активно косо вправо. 6 – прием по прямой, 7 – слева индивидуально
4. Индивидуальная подготовка	10+10 мин	Устранение технических изъянов при выполнении движений на максимальных и около масим. скоростях
5. 	10+10 мин	Совершенствование перекрутки из комбинаций: 1 – слева влево, 2 – слева по прямой, 3 – топ вправо, 4 – перекрутка по прямой и повторение комбинаций
6. Игры на счет	35-40 мин	Игры на счет выполняются по индивидуальным заданиям
7. Заминка	10-15 мин	Совершенствование общих и специальных физических качеств

**Примерный план-конспект тренировочного занятия для этапа высшего спортивного мастерства**

**УПРАЖНЕНИЯ НА СТОЛЕ**

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
1. Разминка	15+10 мин	Проводится общая и специальная разминка на основные и специальные группы мышц и разминка на столе
2. 	10+10 мин	Совершенствование передвижения с элементами реакции и координации: 1 – слева влево, 2 – слева вправо, 3 – справа топе по прямой, 4 – прием по прямой, 5 – топе справа влево и повтор. Через 5 мин. усложнение: после 5-го удара 6-й по всему столу произвольно. 7-активно влево и повтор комбинации
3. 	10+10 мин	Тактическая подготовка с совершенствованием усиления: 1 – короткая подача, 2 – возврат коротко, 3 – срезка влево, 4 – начало слева, 5 – слева влево, 6 – усиление слева, 7 – далее индивидуально по игровой ситуации
4. Индивидуальная подготовка	10+10 мин	Совершенствование темпа выполнения индивидуального технического элемента на предельной скорости
5. 	10+10 мин	Совершенствование перекрутки: 1 – топ справа из левого угла влево, 2 – прием блоком, 3 – топ справа влево, 4 – перекрутка справа с захода
6. Игры на счет	35-40 мин	Игры на счет выполняются по индивидуальным технико – тактическим заданиям
7. Заминка	10-15 мин	Дальнейшее совершенствование индивидуальных специальных физических и психофизических качеств

## ***Рекомендации по планированию применения теоретической подготовки***

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки обучающихся и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед, непосредственно в процессе проведения учебно-тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических занятий.

Теоретические знания имеет определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

### **ТЕМЫ**

*Физическая культура и спорт в России.*

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по настольному теннису.

*История настольного тенниса в России и за рубежом.*

Характеристика настольного тенниса, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие настольного тенниса как вида спорта. Сильнейшие теннисисты и их достижения. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

Первые соревнования по настольному теннису за рубежом и в России. Организация федерации настольного тенниса.

*Воспитание нравственных и волевых качеств обучающегося.*

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно - этическое воспитание. Психологическая подготовка в учебно-тренировочном процессе. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции обучающихся перед игрой.

*Влияние физических упражнений на организм обучающегося*

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение

восстановительных мероприятий после напряженных учебно-тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж.

Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

*Гигиена, режим дня, закаливание обучающихся, врачебный контроль, самоконтроль обучающегося.*

Основы личной гигиены. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и спиртных напитков. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).

Общий режим дня обучающегося. Режим труда и отдыха, режим питания до учебно-тренировочного занятия, во время учебно-тренировочного занятия и соревнований. Фармакология. Антидопинговая профилактика. Ее содержание и значение.

Предупреждение спортивных травм, особенности спортивного травматизма. Причины получения травм и их профилактика применительно к занятиям по настольному теннису. Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах, кровотечениях. Способы остановок кровотечений: перевязки, наложение первичной шины. Оказание первой помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах, при обморожении, обморочном шоке. Оказание первой помощи утопающему, приемы искусственного дыхания. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед учебно-тренировочными занятиями и во время соревнований. Противопоказания к массажу.

*Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте*

Простудные заболевания у обучающегося. Причины и профилактика. Закаливание организма обучающегося. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

*Основы учебно-тренировочного процесса.*

Понятие об учебно-тренировочном процессе. Взаимосвязь соревнований, учебно-тренировочного занятия и восстановления. Формы организации учебно-

тренировочного процесса. Характерные особенности периодов учебно-тренировочного занятия. Единство общей и специальной подготовки. Понятие об учебно-тренировочной нагрузке. Основные средства учебно-тренировочного занятия. Методы учебно-тренировочного занятия. Значение учебно-тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация учебно-тренировочного занятия. Использование технических средств и тренажерных устройств. Особенности учебно-тренировочного занятия обучающихся: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

#### *Планирование и контроль подготовки*

Роль планирования как основного элемента управления учебно-тренировочного занятия обучающегося. Виды планирования (перспективное, текущее, индивидуальное). Документы планирования и их основное содержание. Многолетнее (перспективное) планирование учебно-тренировочного занятия, годовое и месячное планирование на этапе спортивного совершенствования. Индивидуальное планирование учебно-тренировочного занятия обучающихся. Дневник обучающегося.

Характеристика многолетней тренировки теннисистов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной специализации. Характерные особенности периодов годового цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

#### *Основные техники игры и техническая подготовка*

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

#### *Основы тактики игры и тактическая подготовка*

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подачи и ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стилль игры и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для

успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки обучающегося. Просмотр видеозаписей игр.

#### *Физические качества и физическая подготовка*

Значение общей физической подготовки для создания базовых условий успешной специализации. Занятия физкультурой в домашних условиях. Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Простейшие упражнения по освоению элементов техники. Контроль и самоконтроль обучающихся на основе нормативов. Просмотр соревнований квалифицированных обучающихся, кино и видеозаписей.

#### *Спортивные соревнования*

Виды и характер соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис. Задачи и значение соревнований. Изучение условий соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому обучающемуся. Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований (размер помещения, освещение, марка столов и мячей), время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Положение и программа соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Подготовка мест соревнований и оборудования. Правила ведения документации при проведении соревнований. Определение личных и командных результатов. Условия регистрации рекордов.

#### *Установка на игру и разбор результатов игры*

Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности теннисиста к старту. Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому обучающемуся.

Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований (размер помещения, освещение, марка столов и мячей), время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: разряд, возраст, способ держания ракетки, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка.

Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношение к указаниям тренера-преподавателя и умение выполнять тактические задания.

#### *Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта*

Правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта;



общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

#### *Антидопинговые мероприятия*

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

1. Предоставление обучающемуся информации обо всех аспектах допинг – контроля:

- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды; знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

- ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга обучающегося;

- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;

### ***Рекомендации по планированию общей физической и специальной физической подготовки***

#### **Общая физическая подготовка**

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

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

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

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

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

- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;

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

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

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

- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время - 20 метров, 30 метров, челночный бег 5 x 15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки "кенгуру" с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперёд, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

**На учебно-тренировочном этапе (этапе начальной специализации)** необходимо укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

Применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения для всех групп мышц;
- упражнения для повышения силы;
- упражнения для повышения быстроты;
- упражнения для повышения гибкости;
- упражнения для повышения ловкости;
- упражнения типа «полоса препятствий».

Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощённым правилам.

Для повышения функциональных возможностей организма используют не только комплексы общей физической подготовки, но и занятия другими видами спорта, способствующими повышению гибкости, ловкости, двигательных координационных способностей - лёгкая атлетика (бег, прыжки), лыжи, плавание, спортивная гимнастика, акробатика, бокс.

**На учебно-тренировочном этапе (этапе углубленной специализации)** для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости. Рекомендуются спортивные игры – баскетбол, футбол, теннис, бадминтон.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

**На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства** продолжается работа по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма обучающихся с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, применявшихся на предыдущих этапах подготовки:

- упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса;
- упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава;

- упражнения для шеи и туловища;
- упражнения для всех групп мышц;
- упражнения для повышения силы;
- упражнения для повышения быстроты;
- упражнения для повышения гибкости;
- упражнения для повышения ловкости;
- упражнения типа «полоса препятствий»;
- упражнения для развития общей выносливости.

Целенаправленные занятия другими видами спорта, которые способствуют развитию подвижности в суставах и растягиванию мышц (баскетбол, теннис, бадминтон, футбол, плавание, лыжи, лёгкая атлетика - бег, прыжки, спортивная гимнастика).

### **Специальная физическая подготовка**

Для развития специальных физических качеств (игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

***Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:***

- бег на короткие дистанции - от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперёд-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперёд-назад;
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лёжа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание).

***Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:***

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой (отягощением), утяжелёнными манжетами и т.п.;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;

- имитация ударов с использованием простейших тренажёров (велоколеса, мяч, размещённый на оси и т.п.).

**На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе** необходимо развивать специальные физические качества, необходимые обучающимся для достижения высоких результатов в избранном виде спорта:

- упражнения для повышения быстроты движения и прыгучести;
- упражнения для повышения игровой ловкости;
- упражнения для повышения специальной выносливости;
- упражнения для повышения скоростно-силовых качеств;
- упражнения с отягощениями.

Использование имитационных упражнений - для совершенствования ударных движений, передвижений.

Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки.

Применение тренажёров, роботов.

**На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства** основной задачей специальной физической подготовки является воспитание силовых способностей. Специальная физическая подготовка должна способствовать максимальной реализации технических возможностей.

Развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для обучающихся, добившихся высоких результатов в соответствующем возрасте - силы, скоростно-силовой и общей выносливости, скоростной выносливости и быстроты движений. Для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями для пояса, ступней ног, утяжелённые повязки и манжеты на игровую руку, упражнения с гантелями, малыми весами штанг.

Упражнения направлены на развитие взрывной (скоростно-силовой) с мышц рук и ног, туловища, спины, косых и прямых мышц живота.

К применению могут быть рекомендованы:

- упражнения с отягощениями и без них;
- бег с высокого старта на короткие дистанции -15,20,30,60,100 метров
- челночный бег 5 x 10. метров, 5 x 15 метров;
- прыжки с места вперёд, вправо, влево, назад;
- прыжки в приседе вперёд, вправо, влево, назад;
- прыжки "кенгуру", прыжки - многоскоки - 15 прыжков с места;
- прыжки на одной ноге -15 прыжков с места;
- прыжки через скакалку - на двух, одной ноге, поочередно, сдвоенные прыжки;
- повороты, наклоны, вращения туловища в разных направлениях;
- из положения виса на перекладине (гимнастической стенке) подъем прямых и согнутых в коленях ног к груди, подтягивание хватом сверху;
- из положения лёжа на спине поднимание прямых в коленях ног за голову и туловище с доставанием носков ног пальцами рук.

Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с отягощениями и без них:

- имитация ударов (сериями на время):

30 секунд - развитие быстроты,

1 минута - развитие скоростной выносливости,

2 минуты - развитие скоростно-силовых качеств,

3 минуты - развитие специальной игровой выносливости;

- имитация перемещений в игровой стойке - 1 минута, 3 минуты;

- имитация перемещений вправо-влево в 3-х-метровой зоне - 1 минута, 3 минуты;

- имитация перемещений вперед-назад в 3-х-метровой зоне - 1 минута, 3 минуты;

- имитация перемещений по треугольнику вперед-вправо-назад-вперед-влево-назад в 3-х-метровой зоне (к столу - от стола).

Во всех видах перемещений результат за 1 минуту характеризует уровень скоростной выносливости обучающегося, а результат за 3 минуты – его специальную игровую выносливость.

*Примечание:* при выполнении всех упражнений фиксируется количество движений или перемещений, выполняемых в отведенное время, результат сопоставляется с предыдущими показателями индивидуально для каждого обучающегося.

## 5. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план представлен в Таблице № 15.

Таблица № 15

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈ 120/ 180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/ 20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/ 20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/ 20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/ 20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/ 20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/ 20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/ 20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных

				соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/ 20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/ 20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	≈ 600/ 960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/ 107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/ 107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/ 107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/ 107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/ 107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/ 107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/ 106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь	≈ 60/ 106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида

	инвентарь и экипировка по виду спорта			спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/ 106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.



				Психологические средства восстановления: аутогенное учебно-тренировочное занятие; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

			Психологические средства восстановления: аутогенное учебно-тренировочное занятие; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	---

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 минут), при проведении которых желательно использовать наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, оказанию первой помощи, применению восстановительных средств и психологической подготовке проводят специалисты (врач, педагог-психолог).

## **6. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Как вид спорта настольный теннис выделяет свои спортивные дисциплины. В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта настольный теннис включает перечень спортивных дисциплин вида спорта – настольный теннис, развиваемые в МАУ ДО СШ «Юность», который представлен в Таблице № 16

Таблица № 16

Спортивные дисциплины вида спорта – настольный теннис  
(номер-код – 004 000 2 6 1 1 Я)

<b>Дисциплины</b>	<b>Номер-код</b>
одиночный разряд	004 001 2 6 1 1 Я
парный разряд	004 002 2 8 1 1 Я
смешанный парный разряд	004 003 2 6 1 1 Я
командные соревнования	004 004 2 6 1 1 Я

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "настольный теннис" основаны на особенностях вида спорта "настольный теннис" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "настольный теннис", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "настольный теннис" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "настольный теннис" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "настольный теннис" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "настольный теннис".

## **7. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **7.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлены в Таблице № 17.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой представлены в Таблице № 18.

В таблицах с оборудованием указаны минимальные требования для обеспечения спортивной подготовки.

Таблица № 17

#### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Возратная доска	штук	1
2.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
3.	Корзина для сбора мячей	штук	4
4.	Координационная лестница для бега	штук	3
5.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	7
6.	Мяч для настольного тенниса	штук	300
7.	Перекладина гимнастическая	штук	1
8.	Полусфера	штук	2
9.	Ракетка для настольного тенниса	штук	10
10.	Скамейка гимнастическая	штук	3
11.	Скакалка	штук	6
12.	Стенка гимнастическая	штук	3
13.	Теннисный стол с сеткой	комплект	4
14.	Тренажер для настольного тенниса	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клей неорганический (50 мл)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	4	1
2.	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
3.	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающегося	1	1	1	1	-	-	-	-
4.	Резиновые накладки для ракетки (основания)	штук	на обучающегося	-	-	8	1	12	1	20	1
5.	Торцевая лента для предохранения основы и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1 м)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количес тво	срок эксплу атации (лет)	количес тво	срок эксплу атации (лет)	количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количе ство	срок эксплу атации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки для спортивных залов	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5.	Фиксатор для голеностопа	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Фиксатор коленных суставов	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
7.	Фиксатор локтевых суставов	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
9.	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Шорты/юбка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

## 7.2. Кадровые условия реализации Программы

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

**1) Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками.**

В деятельности по реализации Программы в МАУ ДО СШ «Юность» участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками представлены в таблице 19.

Таблица 19

Деятельность работника	Должность работника	Количество работников
Административная (руководящие работники)	Директор	1
	Заместитель директора (курирующий реализацию Программы)	1
	Заместитель директора по АХР	1
Педагогическая	Инструктор-методист	1
	Тренер-преподаватель	9
Учебно-вспомогательная	Медицинская сестра	1
	Делопроизводитель	1
Иные специалисты	Рабочий по комплексному обслуживанию и ремонту здания	1
	Уборщик служебных помещений	4

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "настольный теннис", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

**2) Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации.**

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и

спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

### ***3) Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации.***

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели МАУ ДО СШ «Юность» не реже 1 раза в 3 года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности (ст. 47 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»).

## **8. Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Амелин А. Н. Современный настольный теннис / А. Н. Амелин. – М.: 1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 111 с.
2. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6 + 12. – М.: Физкультура и спорт, 2005. –184 с.
3. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 256 с.
4. Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 175с.
5. Барчукова Г.А. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008. – 224 с.
6. Вартамян М.М. Российская энциклопедия настольного тенниса. – Магнитогорск: Магнитогорский дом печати, 2010. – 224 с.
7. Вартамян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе (методика и практика). – М.: Авангард, 2010. – 301 с.
8. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. – Ярославль: Верх.-Волж. кн.изд-во, 1990. – 192 с.
9. Иванов В.С. Теннис на столе (от новичка до чемпиона). – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 159 с
10. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры. – СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.
11. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. – М.: Информпечать, 2012. – 192 с.
12. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2014. – 392 с.
13. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры»,



2001. – 204 с.

14. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Сост. Г.В. Барчукова, В.А., Воробьев, О.В. Матыцин.– М.: Советский спорт, 2009. – 144 с.

15. Настольный теннис: Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Сост. Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин. – М.: Комитет по физической культуре и спорту, 1980.– 60 с.

16. Настольный теннис: Учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (методическая часть)/ Сост. С.Д. Шпрах. – М.: Советский спорт, 1990. – 47 с.

17. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 864 с.

18. Ормаи Л. Современный настольный теннис: Пер. с венг. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 175 с.

19. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. – Л.: Лениздат, 1989. – 76с.

20. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.

21. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – М.: ВистаСпорт, 2005.– 272 с.

22. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.

23. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев:Олимпийская литература, 2001. – 335 с.

24. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 157 с.

25. Гогунев Н.Е., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта -М.: – CADEMIA, 2000.

26. Шилова М. И. Теория и технология отслеживания результативности воспитания школьников //Классный руководитель, № 6 - 2000.

### 5.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).

2. Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru>).

3. Официальный сайт Федерации настольного тенниса России (<http://www.ttfr.ru>).

4. Официальный сайт Российского антидопингового агентства (<http://www.rusada.ru>).

### 5.3. Перечень аудиовизуальных средств

1. Обучающее видео по настольному теннису (<https://www.propingpong.ru/video.php?subsection=15>).

2. Настольный теннис – видео уроки (<https://sol-x.ru/sport/pingpong/>).

3. Обучение настольному теннису: методика и программа  
([https://pingpong73.ru/club/obuchenie\\_nastolnomu\\_tennisu/](https://pingpong73.ru/club/obuchenie_nastolnomu_tennisu/)).