

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Комплексная спортивная школа олимпийского резерва Кузбасса №2»

ПРИНЯТА
педагогическим советом
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
Протокол № 2
от «17» 05 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
от «17» 05 2023 года № 72
Директор ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»
Т.Д. Басиев



**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 2023 года № 884)

Разработчики:

Банникова Александра Владимировна,
администратор тренировочного процесса
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»

Баранов Артем Евгеньевич, инструктор-методист ФСО
ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2»

Рецензент:

Алексеев Александр Иванович, директор ГБПОУ
Прокопьевский техникум физической культуры

г. Кемерово, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1.1. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».....	4
1.2. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.....	5
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	9
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»	9
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	14
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	18
2.5. Календарный план воспитательной работы	22
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	25
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	27
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	28
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	32
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	32
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	34
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	35
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»	39
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	40
4.2 Учебно-тематический план.....	63
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»	73

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	74
6.1. Требование к материально-технической базе	74
6.2. Требование к кадровому составу	78
6.3. Информационно-методическое обеспечение.....	79

Используемые в программе сокращения

- ФССП – федеральные стандарты спортивной подготовки
- ОФП – общая физическая подготовка
- СФП – специальная физическая подготовка
- И.П. – исходное положение
- УТЭ – учебно-тренировочный этап
- ССМ – этап совершенствования спортивного мастерства
- ВСМ – этап высшего спортивного мастерства
- УМО – углубленный медицинский осмотр
- ОБУЧАЮЩИЕСЯ - лица, проходящие спортивную подготовку

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис (далее - Программа) разработана в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утверждённого приказом Министерства спорта России от 31 октября 2023 г. № 884 и зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 5 декабря 2022 г. № 71352, от а также в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», нормативными правовыми актами Министерства спорта Российской Федерации и приказом Минздрава России «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 физкультурных и спортивных мероприятиях» от 23.10.2020 г. № 1144н.

1.1. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, 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;
- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «настольный теннис»;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

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

- осуществление подготовки всесторонне развитых обучающихся высокой квалификации для пополнения спортивной сборной команды Кемеровской области-Кузбасса и спортивной сборной команды РФ.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по ОФП и СФП, теоретической, технической и тактической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Программа может использоваться ГБУ ДО «КСШОР Кузбасса №2» осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «настольный теннис».

1.2. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Настольный теннис — массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно от развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатым 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 позволяют 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 Параолимпийские игры инвалидов и чемпионаты мира среди ветеранов.

Международная федерация настольного тенниса (ИТТФ) в настоящее время является одной из самых представительных международных спортивных объединений. Благодаря массовости, популярности и подлинно спортивному характеру, настольный теннис был признан Международным олимпийским комитетом олимпийским видом спорта.

Минимальный возраст зачисления на этап начальной подготовки - 7 лет. Программа построена с учетом индивидуального развития детей.

Структура системы многолетней подготовки:

- этап начальной подготовки - 2 года
- учебно - тренировочный этап – 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Спортивная подготовка проводится по дисциплинам: одиночный разряд, парный разряд, смешанный парный разряд, командные соревнования.

Учебно - тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым учебно - тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно - тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно – тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта спортивное настольный теннис допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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 сборов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис определяется организациями, осуществляющими спортивную

подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта настольный теннис;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта настольный теннис;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

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

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно - тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно - тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

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

Как вид спорта теннис выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по теннису представлен в таблице № 1

Таблица №1

Дисциплины вида спорта – настольный теннис
(номер-код – 004 000 2611 Я)

Дисциплины	Номер-код
одиночный разряд	004 001 2611 Я
парный разряд	004 002 2811 Я
смешанный парный разряд	004 003 2611 Я
командные соревнования	004 004 26 11 Я

Современный настольный теннис характеризуется следующими особенностями:

1. Неопределенность длительности матча, количества действий и общей величины нагрузки:

- игра может проходить между двумя соперниками или двумя парами соперников. Задачей игроков является удерживать мяч в игре при помощи ракеток - каждый игрок после одного отскока мяча на своей половине стола должен отправить мяч на половину стола соперника. Очко начисляется игроку или паре игроков, когда соперник не может вернуть мяч в соответствии с правилами. Каждая партия продолжается до 11 очков, матч состоит из нечётного количества партий, и играется на большинство побед в партиях;

2. Современный настольный теннис характеризуется исключительно большой скоростью перемещения, большой силой удара по мячу, разнообразием и быстротой вращения мяча, сложными подачами, разнообразными тактическими приемами и комбинациями. Игроки экстра-класса получают колоссальные нагрузки.

Спортсмен начинает игру в основной стойке, на носках полусогнутых в коленях ног. За игру из пяти сетов эту стойку он принимает примерно 80 раз. Это могут выдержать только очень сильные ноги. При розыгрыше очка различными движениями перемещение теннисиста у стола составляет порой около 10-20 метров. За встречу из семи сетов это перемещение составляет примерно 1-2 километра. Не трудно подсчитать, что за 5-6 встреч в течение дня игрок может набегать, напрыгать, находить примерно 5-10 километров. Для выигрыша очка спортсмену порой приходится за несколько секунд выполнять по 5-10 быстрых мощных ударов, нарастающих по мощи.

Следовательно, чтобы выдержать такую нагрузку, надо обладать скоростной и силовой выносливостью. Все ударные движения теннисистов связаны с вращательными движениями корпуса, с наклонами вперед, назад, влево, вправо. Выполнить их в требуемом темпе можно только при наличии хорошей силовой и скоростно-силовой подготовки.

Все это вместе взятое требует поистине атлетической подготовки игрока. Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает настольный теннис средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне от дошкольного до пенсионного возраста.

Соревнования по настольному теннису проводятся в пределах установленных правил посредством присущих только настольному теннису соревновательных действий – приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника.

Целью каждого соревновательного элемента является доставка мяча в определенное место стола с определенным вращением, которое должно представлять для соперника трудность в приеме и контратаке.

В индивидуальных спортивных играх (теннис, настольный теннис,

бадминтон и др.) спортивный результат полностью зависит от каждого противодействующего спортсмена (игрока), несмотря на это воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами, желание видеть и понимать коллективные интересы является одной из неотъемлемых частей процесса подготовки спортсмена в настольном теннисе.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности в настольном теннисе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий - приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В настольном теннисе нет понятия «потеря подачи», то есть любая ошибка влечет за собой проигрыш очка.

Основным критерием эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх служит победа над соперником, количество побед определяет место в турнирной таблице всех участников - спортивный результат. Многолетней спортивной практике сложилось так, что спортивный результат - занятое место в соревнованиях - стал критерием оценки уровня спортивного мастерства спортсмена.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» и составляет:

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

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

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся не моложе 7 лет. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся не моложе 8 лет. Эти обучающиеся должны иметь:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (период обучения до трех лет) - третий юношеский спортивный разряд и выше;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (свыше трех лет обучения) - третий спортивный разряд и выше;

Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 13 лет. Эти обучающиеся должны иметь:

- спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на данном этапе.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет. Эти обучающиеся должны иметь спортивное звание мастера спорта России, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на данном этапе.

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.

Требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 2.

Таблица №2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	10

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис».

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерско-преподавательского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в учреждении порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания обучающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы (год) спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства обучающихся.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Работа с обучающимися организуется в течение календарного года.

Начало учебно-тренировочного года -1 сентября, окончание -31 августа.

Учебно-тренировочный процесс по настольному теннису ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры учебно - тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки по виду спорта «настольный теннис» от юного возраста до взрослых спортсменов является преобладание предельно допустимых учебно - тренировочных и соревновательных нагрузок общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах учебно - тренировочного процесса.

Величина учебно - тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку.

Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм обучающегося, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление обучающегося и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы.

Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность обучающегося и на его психическое состояние.

Учебно - тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

На занятиях очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма обучающегося, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице № 3 предоставлены нормативы объема учебно - тренировочной нагрузки по виду спорта «настольный теннис» на разных этапах спортивной подготовки.

**ОБЪЕМ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Этапный норматив	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		
Количество часов в неделю	6	8	14	18	20	24
Общее количество часов в год	312	416	728	936	1040	1248

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по виду спорта настольный теннис составляется с учетом установления более благоприятного режима занятий, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Допускается объединение лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу:

- объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

При объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Продолжительность учебно - тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

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.

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.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- контрольные мероприятия.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные занятия

В основе многолетнего планирования учебно - тренировочного процесса по виду спорта «настольный теннис» лежат основные положения спортивной тренировки, разработанные советскими и российскими учеными.

Деление учебно - тренировочного занятия на подготовительную, основную и заключительную части определяется закономерными изменениями функционального состояния организма обучающегося, во время работы.

В подготовительной части: разминка, вработывание – выход на необходимую функциональную активность систем и органов обучающегося.

В основной части: решение тренировочных задач данного занятия. В заключительной части: использование мероприятий, приводящих к снижению

функциональной активности организма обучающегося и приведение его в состояние, близкое к рабочему.

1. В подготовительной части проводятся вводно-организующая часть, общая и специальная разминка. Выполнение разминки (комплекса специально подобранных упражнений) способствует оптимальной подготовке организма к предстоящей работе.

Разминку принято делить на две части: общую и специальную. В первой части разминки используются различные общеподготовительные упражнения для повышения общей работоспособности организма.

Во второй части разминки принимают специально-подготовительные упражнения. Она направлена на создание оптимального состояния тех центральных и периферических звеньев двигательного аппарата обучающегося, которые определяют эффективность его деятельности в основной части занятия, а также на усиление вегетативных функций, обеспечивающих эту деятельность.

Продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношения зависят от индивидуальных особенностей обучающихся, характера предстоящей работы, условий внешней среды. Как правило, подготовительная часть занимает 10 – 15 % от общего времени учебно-тренировочного занятия.

2. В основной части занятия решаются его главные задачи. Для их решения применяются различные средства и методы, подбираются разные по величине и направленности учебно - тренировочные нагрузки (большие, значительные, средние, малые).

Продолжительность основной части занятия зависит от характера и методики применяемых упражнений, величины учебно - тренировочной нагрузки.

Подбор упражнений, их число определяет направленность занятий и его нагрузку. Основная часть составляет в среднем 2/3 времени от продолжительности всего занятия (70 – 75 %).

3. В заключительной части занятия постепенно снижается интенсивность работы для того, чтобы привести организм обучающегося в состояние, близкое к дорабочему и создать условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов. Для этого применяются: медленный бег и подобные малоинтенсивные упражнения циклического характера, упражнения на растягивание и расслабление мышц. В конце заключительной части занятия, как правило, подводятся итоги занятия.

Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные сборы (мероприятия), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица № 4)

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

N 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					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз	

	комплексного медицинского обследования			в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Соревновательная деятельность

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

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность 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.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта настольный теннис представлены в таблице № 5.

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, 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.

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» представлены в таблице № 6

**СООТНОШЕНИЕ
ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СТРУКТУРЕ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		"Этап совершенствова ния спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	31	30	20	21	17	9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20	22	23	23	17	13
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3	8	7	10	20
4.	Техническая подготовка (%)	36	30	26	26	26	22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическа я подготовка (%)	10	10	17	17	22	26
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	2	2	2	4	4
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановитель ные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	3	4	4	4	8

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения учебно - тренировочных и соревновательных нагрузок.

Учебно-тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая

последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность обучающегося будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки обучающихся будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма, обучающегося и будет направлена на улучшение способностей организма, обучающегося приспособляться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов учебно - тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в примерном учебно-тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в таблице № 7.

**Годовой учебно-тренировочный план
по виду спорта «настольный теннис» из расчета на 52 недели (час)**

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		(час)	(час)	(час)	(час)	(час)	(час)
		1.	Общая физическая подготовка	97	125	146	197
2.	Специальная физическая подготовка	63	92	167	215	177	162
3.	Участие в спортивных соревнованиях	—	12	58	66	104	250
4.	Техническая подготовка	112	125	190	243	270	275
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	42	123	259	229	324
6.	Инструкторская, судейская практика	—	8	15	19	42	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	12	29	37	41	100
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1040	1248
7.	Количество часов в неделю	6	8	14	18	20	24

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

-формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

-воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

-всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-укрепление здоровья спортсменов;

-привитие навыков здорового образа жизни;

-формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

-развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 8.

Таблица № 8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - 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	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии	В течение года

		с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - 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	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
2.3	Врачебный контроль	- организация и учет прохождения медицинского осмотра. - учет спортивного травматизма с анализом причин и травм	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	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)		
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
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года
5.	Другое направление работы		
5.1.	Индивидуальные и консультационные беседы с родителями (законными представителями), с обучающимися		В течении года
	Индивидуальная работа с обучающимися, находящимися в сложных жизненных ситуациях		В течении года
	«Недели безопасности». Беседы на тему		В течении года

	«Профилактика травматизма и несчастных случаев на дорогах»	
	Размещение информации о проводимых соревнованиях и достижениях обучающихся	В течении года

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним.

Круглогодично тренерско-преподавательским составом с обучающимися проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга.

Обучающиеся дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению, об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

Следовательно, во время организации учебно-тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия:

1. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц;

2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для обучающихся;

3. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

В таблице № 9 указан план антидопинговых мероприятий.

Таблица № 9

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди обучающихся	1 раз в год	Руководитель
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	1 раз в год	Ответственный за антидопинговую профилактику

3	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»	1 раз в год	Тренер-преподаватель и обучающиеся
4	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для обучающихся	перед соревнованиями	Тренер-преподаватель в группе
5	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель
6	Семинар для тренеров-преподавателей и обучающихся	1 -2 раза в год	Ответственный за антидопинговую профилактику

2.7. Планы инструкторской и судейской работы

Представленная программа имеет цель подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных обучающихся, досконально знающих правила настольный тенниса, правила поведения на корте и вне его, а также начинающих судей.

Важным моментом является возможность обучающимся познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным.

Одной из задач учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, а также участие в проведении соревнований в качестве судьи.

Уже на этапе начальной подготовки дети должны получить представление о том, какие бывают соревнования и, в первую очередь, о счете в настольный теннисе.

Основное внимание вопросам инструкторской и судейской практики нужно уделять на учебно-тренировочном и всех последующих этапах. Юные теннисисты должны понимать структуру учебно-тренировочного занятия, а именно, что оно состоит из разминки, основной части и заключительной части, уметь самостоятельно проводить разминку, в том числе с группой.

Подвижные игры – одна из составных частей учебно-тренировочного занятия, которую вполне может проводить помощник тренера-преподавателя в лице его ученика, чей возраст на несколько лет старше возраста тех, с кем игры проводятся.

Повседневное проведение разминки в учебно-тренировочных занятиях позволит тренеру-преподавателю готовить обучающихся к обучению общеразвивающим упражнениям и последовательности их выполнения.

Со временем тренер-преподаватель под своим контролем может позволить проводить разминку лучшим обучающимся в группе, а позже и доверять ее проведение самостоятельно каждому в отдельности.

Но не только разминку могут проводить старшие по возрасту обучающиеся в группах начальной подготовки, а в дальнейшем и в своих группах. Тренер-преподаватель вполне может доверять своему подопечному патронажную работу с теннисистами, чей спортивный уровень ниже.

Очень важно научить юных спортсменов умению замечать и анализировать ошибки в выполнении и технических приемов как у себя, так и других учеников, и умению их исправлять. Необходимо также с раннего возраста приучать теннисистов к самостоятельному ведению дневников, где велся бы учет нагрузок, фиксировались результаты тестирований, анализировались результаты выступления в соревнованиях. Приобретение навыков судейства начинается с судейства соревнований внутри группы, затем внутри организации, осуществляющей спортивную подготовку, и только потом уже на турнирах более высокого ранга.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером – преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части, проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи.

Для обучающихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Обучающиеся высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы,

замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

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

Медицинское обеспечение обучающихся осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

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

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью учебно - тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного занимающегося.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу

«перевосстановления», которая рассматривается как фаза суперкомпенсации.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после учебно - тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от тренировок день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Современная система подготовки обучающихся включает три подсистемы: система соревнований; система тренировок; система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке обучающихся постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением учебно - тренировочных и соревновательных нагрузок. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов. Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

1. применение восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления обучающихся, но и во время их проведения или же перед началом соревнований;

2. применение восстановительных средств непосредственно в различных формах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей обучающихся, развития двигательных качеств.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия *основного* уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма, обучающегося в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии учебно - тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление функционального состояния обучающихся следует осуществлять в процессе каждого учебно-тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния обучающихся в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств должен всегда осуществляться во всех звеньях учебно-тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

В современной системе восстановления обучающихся применяются

педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Тренировочные средства восстановления являются основными и предусматривают следующие.

Рациональное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста обучающихся; особенностей спортивной и трудовой деятельности; бытовых и экологических условий и т. п.

Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера учебно - тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

Правильное сочетание в учебно-тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

Рациональное сочетание учебно - тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

Оптимальное соотношение в учебно-тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

Рациональное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности учебно - тренировочных нагрузок, период пассивного и активного отдыха, применение эффективных восстановительных средств и методов.

Обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким использованием восстановительных средств, активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена. Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры – теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа - общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж; различные методики приема банных процедур – баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.

Применение этих восстановительных средств проводится по специальным методикам.

Медико-биологические средства восстановления включает в себя

следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и другие.

Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у обучающихся состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке обучающихся восстановительные средства.

Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный тренерский контроль за функциональным состоянием обучающихся и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу учебно - тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные мероприятия обеспечивают возможность максимальной работоспособности обучающихся и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно - тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных обучающихся, а также стандартизованные функциональные пробы.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

Результатом реализации Программы является:

1) На этапе начальной подготовки:

- изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- овладение основами техники и тактики по виду спорта "настольный теннис";
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года подготовки;
- получение общих знаний об антидопинговых правилах;
- соблюдение антидопинговых правил;
- укрепление здоровья;
- участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки.

2) На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта "настольный теннис" и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "настольный теннис";
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима учебно - тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля и саморегуляции;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня соревнований муниципального образования;
- участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «настольный

теннис»;

- знание и соблюдение антидопинговых правил;
- укрепление здоровья,
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки;
- достижение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимого для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3) На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;
- овладение теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- закрепление и углубление знаний антидопинговых правил;
- соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки;
- демонстрирование высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- демонстрирование результатов, соответствующих присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в три года;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- достижение уровня спортивной квалификации (спортивное звание), необходимого для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4) На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно - тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- знание и соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнение норм и требований, необходимых для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе.

Содержание спортивно-оздоровительного этапа определяется дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта в соответствии с законодательством об образовании.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, 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.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование обучающегося о целях проведения тестирования;
- ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающимся;
- сохранение нейтрального отношения к обучающимся, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление обучающегося с результатами тестирования
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и

определение согласованности между ними;

- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;

- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в учреждении. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в таблицах № 10-13

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			35	30	45	40

**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»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,7	9,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	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 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			75	65
3. Уровень спортивной квалификации				
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"	

**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»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юно ши/юниоры/му жчины	девочки/девуш ки/юниорки/же нщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	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 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не более	
			115	105
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры /мужчины	девушки/юнио рки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
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 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не более	
			128	115
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

**4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной

образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

4.1. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

4.1.1. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка на этапе начальной подготовки.

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

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

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Теоретическая подготовка:

- занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее

развитие личности, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека;

- занятия физкультурой в домашних условиях;
- история появления и развития настольного тенниса, спортивный инвентарь;
- правила поведения спортсменов на учебно - тренировочных занятиях;
- правила содержания инвентаря, ремонт ракеток;
- спортивная одежда и обувь;
- гигиена и режим для спортсмена;
- гигиенические требования к спортивной одежде;
- оценка обучающего своего самочувствия, уровня физической подготовленности;
- простейшие упражнения по освоению элементов техники игры в настольный теннис;
- определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

2. Практическая подготовка:

2.1 Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий специализации, укрепления здоровья. Особенно благоприятен ранний возраст **обучающихся** для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательные- координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

3. Специальная физическая подготовка.

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

4. Техническая подготовка.

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

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократность повторения хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой: набивания мяча, набивания мяча об стенку;
- различные виды жонглирования мячом.

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

имитации передвижения по площадке (правильное положение туловища, ног, ракетки, кисти, локтя, плеча).

В группах начальной подготовки в конце года проводятся соревнования-тестирования по физической подготовке и упражнениям с ракеткой и мячом согласно контрольных нормативов, приведенных в программе. Обучающихся групп начальной подготовки 2-го года принимают участие в соревнованиях.

5. Контроль подготовки.

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера – преподавателя. Контрольные нормативы по физической и технической подготовке, позволяющие вести наблюдения за усвояемостью программы. Воспитание волевых качеств. Работа по разучиванию новинок, появляющихся в настольном теннисе, новых технико - тактических приемов игры. Одиночные и парные игры на счет тренера – преподавателя против конкретного соперника. Участие в соревнованиях по календарному плану.

Базовая техника

1. Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой 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, подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

- 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) тренера – преподавателя, партнером, тренажером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренера – преподавателя, 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 тренера – преподавателя (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 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 стенке; удары по мячу левой и правой стороной стола, приставленной к стенке; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с партнером, тренера – преподавателя, 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 влево - вправо, вперед - назад, по «треугольнику» - вперед – вправо - назад, вперед – влево - назад);

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

2. Базовая тактика

Игра на столе с тренером - преподавателем (партнером, тренажером - роботом) по направлениямна большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом 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, по направлениямполета 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 – стренером» и др.

ТЕХНИКО–ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-ГО ГОДА

1. Общефизическая подготовка

Развиваемые физические качества: ловкость, подвижность, гибкость,

координация. Вся работа направлена на разностороннюю физическую подготовку, достигается через подвижные игры и эстафеты. Упражнения для развития ловкости, координации: ведение баскетбольного мяча, бег с преодолением препятствий, прыжки через скакалку, бег с частым изменением направлений, броски мяча в цель, эстафеты.

Упражнения для развития подвижности: различные виды бега (прямо, приставными шагами, с поворотами, крестным шагом, с ускорением, змейкой).

2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития СПФ: бег по восьмерке, бег вокруг стола, отжимания от стола, подъем в сед из положения, лежа, прыжки через скакалку на время, прыжок в длину с места, бег 30 метров.

3. Базовая техника

- хватка;
- стойка;
- жонглирование, удары у тренировочной стенки;
- удар тычком справа, слева (игра в перекидку);
- простая подача тычком;
- одиночные накаты справа, слева, по диагонали, в две точки;
- комбинированная игра: подача, тычок, накат, подставка.

4. Передвижение

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций (положение ног, разворот туловища форма замаха, положению руки по отношению к туловищу, положение кисти, ракетки, предплечья, плеча);
- одношажный, бесшажный способы перемещения;
- приставной скользящий шаг;
- многократное повторение ударного движения.

5. Базовая тактика

- накаты справа, слева, поочередно;
- срезкой длинно – коротко;
- выполнение подач разминочным ударом;
- игра на счет разученными ударами.

ТЕХНИКО–ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-ГО ГОДА

1. Общефизическая подготовка

Развиваемые физические качества: ловкость, подвижность, гибкость, координация. Вся работа направлена на разностороннюю физическую

подготовку, достигается через подвижные игры и эстафеты. Упражнения для развития ловкости, координации: ведение баскетбольного мяча, бег с преодолением препятствий, прыжки через скакалку, бег с частым изменением направлений, броски мяча в цель, эстафеты.

Упражнения для развития подвижности: различные виды бега (прямо, приставными шагами, с поворотами, крестным шагом, с ускорением, змейкой).

2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития СПФ: бег по восьмерке, бег вокруг стола, отжимания от стола, подъем в сед из положения, лежа, прыжки через скакалку на время, прыжок в длину с места, бег 30 метров.

3. Базовая техника

- удары накатом справа по диагонали, прямой (по накату, подставке);
- удары накатом слева по диагонали, прямой (по накату, подставке);
- удары накатом справа в две, три точки (по накату, подставке);
- удары накатом слева в две, три точки (по накату, подставке);
- удары накатом справа, слева – 1-ник;
- удары срезкой справа, слева по срезке;
- подачи накатом справа, слева (быстрые в заданном направлении);
- подачи плоские короткие;
- подачи срезкой по заданному направлению;
- срезка, срезки – накат;
- удары накатом справа, слева по срезке.

4. Методы:

- а) поочередно с тренера – преподавателя;
- б) с партнером (легкие упражнения);
- в) спарринг (сложные задания, по 3-4 человека за стол);
- г) с тренера – преподавателя БКМ (с лучшими спортсменами);
- д) робот-пушка.

5. Передвижение:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций (положение ног, разворот туловища форма замаха, положению руки по отношению к туловищу, положение кисти, ракетки, предплечья, плеча);
- одношажный, бесшажный способы перемещения;
- приставной скользящий шаг;
- многократное повторение ударного движения.

6. Базовая тактика

- накаты справа, слева, поочередно;
- срезкой длинно – коротко;
- выполнение подач разминочным ударом;

- игра на счет разученными ударами.

ТРЕБОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Сдать нормативы по физической, специальной и технической подготовке.
2. Принять участие в 4-х соревнованиях.

Обучающегося групп начальной подготовки 2-го года в течение года принимают участие не менее чем в шести соревнованиях и сдают контрольные тестирования по физической подготовке, согласно контрольным нормативам, приведенным в программе.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Главное внимание на данном этапе уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки к дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

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

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 1-ГО ГОДА

1. Общефизическая подготовка

Развиваемые физические качества: подвижность и быстрота реакции, сила, выносливость, координированность, ритмичность.

Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции: бег с быстрой сменой направлений, выпады из различных положений, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег, бег змейкой, игры в футбол, баскетбол. Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине различным хватом, прыжки на одной ноге, прыжки на обеих ногах, прыжки из положения приседа прыжки через скамейку, ходьба из положения приседа, подъем туловища из положения лежа, поднятие ног на шведской стенке, бросок набивного мяча из положения лежа.

Упражнения для развития ловкости, координированности, ритмичности: бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений, бег по

пересеченной местности.

Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км., 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол.

2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития СПФ: передвижение боком скачками, имитация ударных движений, имитация ударных движений с нагрузкой 0,5 кг., имитация ударов с поворотом туловища и передвижением (влево-вправо, вперед-назад, по восьмерке), боксирование на ходу, повороты туловища из положения сидя, прыжки в стороны, прыжки со скакалкой одинарные и двойные на время, бег 30, 60 м.

3. Базовая техника

- накаты справа, слева, по диагонали, прямой;
- короткий накат (с полулета);
- длинный накат (с отскоком в средней зоне);
- срезка срезки справа, слева;
- накат по срезке справа, слева;
- топ-спин справа по подставке (диагональ);
- завершающий удар по накату;
- изучение крученых подач:
типа - «маятник» (слева, справа)
- «топорник»;
- чередование быстрых и коротких подач.

4. Передвижение

- одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения;
- имитация ударов и передвижений.

5. Базовая тактика

- изменение скорости выполняемых ударов;
- изменение направления выполняемых ударов (перевод).

6. Соревновательная подготовка

Тренировочные игры на счет по элементам:

- а) только накатами справа на 2/3 стола;
- б) накатами слева по левой половине;
- в) быстрая подача – быстрый удар справа;
- г) быстрая подача – быстрый удар слева;
- д) только накатами против срезки.

7. Метод освоения:

1. с партнером попарно;
2. с партнером по 2-3-ое за столом;
3. с тренера – преподавателя БКМ;

4. робот-пушка.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 2-ГО ГОДА

1. Общефизическая подготовка

Развиваемые физические качества: подвижность и быстрота реакции, сила, выносливость, координированность, ритмичность.

Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции: бег с быстрой сменой направлений, выпады из различных положений, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег, бег змейкой, игры в футбол, баскетбол. Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине различным хватом, прыжки на одной ноге, прыжки на обеих ногах, прыжки из положения приседа прыжки через скамейку, ходьба из положения приседа, подъем туловища из положения лежа, поднятие ног на шведской стенке, бросок набивного мяча из положения лежа.

Упражнения для развития ловкости, координированности, ритмичности: бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений, бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км., 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол.

2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития СПФ: передвижение боком скачками, имитация ударных движений, имитация ударных движений с нагрузкой 0,5 кг., имитация ударов с поворотом туловища и передвижением (влево-вправо, вперед-назад, по восьмерке), боксирование на ходу, повороты туловища из положения сидя, прыжки в стороны, прыжки со скакалкой одинарные и двойные на время, бег 30, 60 м.

3. Базовая техника

-совершенствование ударов накатом: увеличение стабильности (более 20 ударов подряд) и скорости по заданным направлениям, перевод мяча в другую зону;

- накат, топ-спин по срезке (серия ударов);

- срезка срезки – топ-спин справа;

- срезка срезки – топ-спин слева по заданным направлениям (диагональ, середина, по прямой);

- топ-спин по подставке справа в разные точки (зоны);

- топ-спин по подставке слева в разные зоны;

- комбинированно: топ-спин справа, слева, завершающий удар;

- изучение подач: «маятник», «топорник» «веер», «челнок».

4. Передвижение

- одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения;
- имитация ударов и передвижений.

5. Базовая тактика

- изменение скорости выполняемых ударов;
- изменение направления выполняемых ударов (перевод).

6. Соревновательная подготовка

Тренировочные игры на счет по элементам:

- а) только накатами справа на 2/3 стола;
- б) накатами слева по левой половине;
- в) быстрая подача – быстрый удар справа;
- г) быстрая подача – быстрый удар слева;
- д) только накатами против срезки.

7. Метод освоения:

1. с партнером попарно;
2. с партнером по 2-3-ое за столом;
3. с тренера – преподавателя БКМ;
4. робот-пушка

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 3-ГО ГОДА

1. Общефизическая подготовка

Развиваемые физические качества: подвижность и быстрота реакции, сила, выносливость, координированность, ритмичность.

Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции: бег с быстрой сменой направлений, выпады из различных положений, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег, бег змейкой, игры в футбол, баскетбол.

Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине различным хватом, прыжки на одной ноге, прыжки на обеих ногах, прыжки из положения приседа прыжки через скамейку, ходьба из положения приседа, подъем туловища из положения лежа, поднятие ног на шведской стенке, бросок набивного мяча из положения лежа.

Упражнения для развития ловкости, координированности, ритмичности: бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений, бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км. 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол.

2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития СПФ: передвижение боком скачками, имитация ударных движений, имитация ударных движений с нагрузкой 0,5 кг. имитация ударов с поворотом туловища и передвижением (влево-вправо, вперед-назад, по восьмерке), боксирование на ходу, повороты туловища из положения сидя, прыжки в стороны, прыжки со скакалкой одинарные и двойные на время, бег 30, 60 м.

3. Базовая техника

- накаты справа, слева, в чередовании с топ-спином по заданным направлениям;
- изменение ритма и повышение скорости в отработке атакующих элементов;
- перекрутка в средней зоне (справа, слева) по диагонали;
- топ-спин по срезке (с защитником с чередованием укороченных ударов);
- выход в атаку из «кача» топ-спином справа по заданному направлению;
- выход в атаку из «кача» топ-спином слева по заданному направлению;
- топ-спин по подставке в 2,3 точки с последующей перекруткой;
- выполнение топ-спинов справа с замахом из левой зоны;
- завершающий удар;
- подачи, прием подач. Подачи с замаскированным вращением.

4. Передвижение

- передвижение прыжком;
- одношажный с выпадом к короткому мячу;
- скрестным шагом;
- комбинированным шагом;
- имитация передвижения из ударной позиции.

5. Базовая тактика

- прием подач различными ударами;
- подачи в ближнюю зону в сочетании с подачами в дальнюю зону;
- подставка слева – быстрый удар;
- срезки в сочетании с ударом;
- выбор момента для перехода с наката на завершающий удар;
- захват инициативы через изменение направления (перевод).

6. Соревновательная подготовка

- а) произвольная подача + контр-удар

- справа по прямой;
- б) произвольная подача + контр-удар
справа по центру;
- в) подача по направлению + треугольник;
- г) подача, накаты + завершающий удар;
- д) срезка, срезки, начало атаки по заданному направлению;
- е) игра накатами на 2/3 стола справа;
- ж) участие в официальных соревнованиях.

7. Метод освоения:

1. с партнером попарно;
2. со спаррингами попарно;
3. с тренера – преподавателя БКМ.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 4-ГО ГОДА

1. Общефизическая подготовка

Развиваемые физические качества: подвижность и быстрота реакции, сила, выносливость, координированность, ритмичность.

Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции: бег с быстрой сменой направлений, выпады из различных положений, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег, бег змейкой, игры в футбол, баскетбол.

Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине различным хватом, прыжки на одной ноге, прыжки на обеих ногах, прыжки из положения приседа прыжки через скамейку, ходьба из положения приседа, подъем туловища из положения лежа, поднятие ног на шведской стенке, бросок набивного мяча из положения лежа.

Упражнения для развития ловкости, координированности, ритмичности: бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений, бег по пересеченной местности. Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км. 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол.

2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития СПФ: передвижение боком скачками, имитация ударных движений, имитация ударных движений с нагрузкой 0,5 кг, имитация ударов с поворотом туловища и передвижением (влево-вправо, вперед-назад, по восьмерке), боксирование на ходу, повороты туловища из положения сидя, прыжки в стороны, прыжки со скакалкой одинарные и двойные на время, бег 30, 60 м.

3. Базовая техника

- удары накатом по накату (справа, слева) ближней зоне, в максимальном темпе;

- в 2,3 точки на 2/3 стола справа;

- топ-спины по подставке (справа, слева) по заданным направлениям, перевод;

- топ-спин, накат по срезке, укоротка;

- завершающий удар по завышенным мишеням;

- срезка, срезки – начало атаки;

- короткая игра – выход в атаку;

- перекрутка в средней зоне;

- перекрутка со стола;

- подачи, отработка подач:

- маятник с нижне - боковым вращением справа, слева;

- маятник с верхне – боковым вращением справа, слева;

- «топорник» справа, слева;

- обратный маятник справа.

4. Передвижение

- передвижение прыжком;

- одношажный с выпадом к короткому мячу;

- скрестным шагом;

- комбинированным шагом;

- имитация передвижения из ударной позиции.

5. Базовая тактика

- прием подач различными ударами;

- подачи в ближнюю зону в сочетании с подачами в дальнюю зону;

- подставка слева – быстрый удар;

- срезки в сочетании с ударом;

- выбор момента для перехода с наката на завершающий удар;

- захват инициативы через изменение направления (перевод).

6. Соревновательная подготовка

а) произвольная подача + контр удар справа по прямой;

б) произвольная подача + контр удар справа по центру;

в) подача по направлению + треугольник;

г) подача, накаты + завершающий удар;

д) срезка, срезки, начало атаки по заданному направлению;

е) игра накатами на 2/3 стола справа;

ж) участие в официальных соревнованиях.

7. Метод освоения:

1. с партнером попарно;
2. со спаррингами попарно.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 5-ГО ГОДА

1. Общефизическая подготовка

Развиваемые физические качества: подвижность и быстрота реакции, сила, выносливость, координированность, ритмичность.

Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции: бег с быстрой сменой направлений, выпады из различных положений, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег, бег змейкой, игры в футбол, баскетбол.

Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине различным хватом, прыжки на одной ноге, прыжки на обеих ногах, прыжки из положения приседа прыжки через скамейку, ходьба из положения приседа, подъем туловища из положения лежа, поднятие ног на шведской стенке, бросок набивного мяча из положения лежа.

Упражнения для развития ловкости, координированности, ритмичности: бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений, бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км., 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол.

2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития СПФ: передвижение боком скачками, имитация ударных движений, имитация ударных движений с нагрузкой 0,5 кг., имитация ударов с поворотом туловища и передвижением (влево-вправо, вперед-назад, по восьмерке), боксирование на ходу, повороты туловища из положения сидя, прыжки в стороны, прыжки со скакалкой одинарные и двойные на время, бег 30, 60 м.

3. Базовая техника

-удары накатом по накату (справа, слева) ближней зоне, в максимальном темпе;

- в 2,3 точки на 2/3 стола справа;

- топ-спины по подставке (справа, слева) по заданным направлениям, перевод;

- топ-спин, накат по срезке, укоротка;

- завершающий удар по завышенным мишеням;

- срезка, срезки – начало атаки;

- короткая игра – выход в атаку;
- перекрутка в средней зоне;
- перекрутка со стола;
- подачи, отработка подач:
- маятник с нижне - боковым вращением справа, слева;
- маятник с верхне – боковым вращением справа, слева;
- «топорник» справа, слева;
- обратный маятник справа.

4. Передвижение

- передвижение прыжком;
- одношажный с выпадом к короткому мячу;
- скрестным шагом;
- комбинированным шагом;
- имитация передвижения из ударной позиции.

5. Базовая тактика

- прием подач различными ударами;
- подачи в ближнюю зону в сочетании с подачами в дальнюю зону;
- подставка слева – быстрый удар;
- срезки в сочетании с ударом;
- выбор момента для перехода с наката на завершающий удар;
- захват инициативы через изменение направления (перевод).

6. Соревновательная подготовка

- а) произвольная подача + контр удар справа по прямой;
- б) произвольная подача + контр удар справа по центру;
- в) подача по направлению + треугольник;
- г) подача, накаты + завершающий удар;
- д) срезка, срезки, начало атаки по заданному направлению;
- е) игра накатами на 2/3 стола справа;
- ж) участие в официальных соревнованиях.

7. Метод освоения:

1. с партнером попарно;
2. со спаррингами попарно;

8. Соревновательная подготовка

1. Произвольный способ подачи + контрудары справа на 1/2 стола.
2. Произвольный способ подачи + атакующий удар справа противподставки слева на 1/2 стола.
3. Произвольный способ подачи + завершающий удар.
4. Подача по направлению + игра «треугольник».
5. Произвольная стремительная подача + подставка +

накат+завершающий удар на 1/2 2/3 стола.

6. Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола.

7. Накат + завершающий удар на 2/3 стола.

8. Официальные соревнования.

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Основной принцип учебно - тренировочной работы на данном этапе—специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей теннисистов. На основе всесторонней технической подготовленности необходимо совершенствовать индивидуальный технический стиль.

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.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЭТАПА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

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 дальнейшего совершенствования техники.

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

4. Развивать у учащихся 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).

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

1. Быстроатакующий стиль.

а) Атакующий удар справа:

- топ-спин справа по топ-спину (быстрый топ-спин или «топ – спин удар»);

- внезапный удар после серии накатов;

- быстрый внезапный удар после серии срезов по свече.

- б) Подачи: 2-3 варианта подач - выход на завершающий удар или быстрый топ-спин (2-3-х ходовка).

в) Срезка: совершенствование качества вращения при ее выполнении. Срезка с боковым вращением (маятниковая срезка).

г) Передвижение: совершенствование способов передвижения и обращение внимания на взаимосвязь передвижения с выполнением атакующего удара справа, возврат в исходное положение, заход с выполнением удара справа.

2. Базовая тактика:

1. Подача + сильный атакующий удар. Длинная подача с верхним, верхнем - боковым вращением; вспомогательные подачи.

2. Накат, подставка слева + атакующий удар.

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

4. Серия ударов накатом + атакующий удар.

5. Накат по двум углам – внезапный удар по центру.

6. Быстрая срезка – короткая срезка – атакующий удар.

II. Стиль игры – быстрый атакующий удар + топ-спин:

1. Базовая техника:

а) Различные виды быстрых атакующих ударов:

- атакующий удар справа;

- атакующий удар слева;

- топ-спин справа;

- топ-спин слева;

- варьирование силы вращений (сочетание ударов с вращением и быстрых ударов без вращения).

б) Подачи: разные подачи, в соответствии с индивидуальным стилем.

в) Передвижение: совершенствование способов передвижения и умение сочетать их различными видами ударов.

2. Базовая тактика:

- комбинация ударов накатом с переходом на быстрый топ-спин – завершающий удар;

- накат по срезке, (серия ударов) – завершающий удар или быстрый топ-спин;

- в ближней зоне овладеть техникой приема подачи быстрым накатом на столе;

III. Стиль игры – топ – спин + атакующий удар

1. Базовая техника:

- а) Топ-спин справа по накату, топ-спину из любой игровой зоны:
- усиление вращений после серии топ - спинов;
 - сочетание накатов и топ-спинов из ближней зоны в среднюю и наоборот;
 - топ-спин по срезке серийно;
 - быстрый топ-спин с изменением направления;
 - завершающий удар после серии топ - спинов.
- б) Топ-спин слева:
- топ-спин слева из средней зоны по топ-спину;
 - переход на топ-спин слева после серии накатов слева в ближней зоне;
 - сочетание топ - спинов справа, слева;
 - топ-спин слева по срезке.
- в) Техника подрезки - овладеть техникой выполнения разнонаправленных подрезок.
- г) Подставка. Подставка справа, слева, с переходом на закрутку.
- д) Подача и прием подач. В основе подачи с разными вращениями 2-3 «коронных» подачи, в соответствии с индивидуальным стилем.
- е) Передвижение. Совершенствовать способы передвижения и уметь сочетать их с разными видами ударов.

2. Базовая тактика:

- а) Тактика активного нападения с применением подач с нижним и нижне - боковым вращением, для создания условия нападения с применением «топ-спина».
- б) После серийного обмена «топ - спинами» овладеть тактикой завершения атаки:
- применение более быстрого топ-спина;
 - изменение направления (по прямой, по боковой, в середину).
 - изменение вращения (слабое, сильное или боковое вращение).
- в) Тактика применения топ-спина по подрезке, овладеть ударами:
- серии медленных топ - спинов влево + быстрый топ-спин вправо;
 - серия топ - спинов влево, укороченный удар срезкой вправо + завершающий удар;
 - серия топ - спинов влево по срезке + медленный топ-спин вправо – завершающий удар.
- г) Топ - спины по подставке. Переход на завершающий удар с

изменением направления.

IV. Стиль игры – подрезка + атакующий удар

1. Базовая техника

а) Техника срезки. Овладеть техникой срезки:

- против топ – спинов;
- острых быстрых ударов;
- чередование атакующих ударов и ударов подрезкой;
- сильной срезкой и плоской срезкой, в сочетании с длинными и короткими ударами.

б) Атакующие удары. Овладеть техникой выполнения серийных атакующих ударов справа и слева.

- по коротким мячам в ходе обмена срезками;
- в средней зоне выполнения длинных топ – спинов;
- овладеть техникой перехода от подрезки к накату и наоборот.

в) Поддача и прием. Поддача с разным вращением. Прием поддачи, как правило, срезкой.

г) Подставка. Сочетание подставки с усиленной подставкой.

д) Передвижение. Совершенствовать передвижение. Обратит внимание на способ передвижения - вперед – назад.

2. Базовая тактика:

а) Тактика быстрой атаки после поддачи. Овладеть техникой выполнения атаки после одного – двух видов подач. Вспомогательные подачи. Главное внимание обращать на атакующий удар справа. Применять главным образом подачи с нижним и нижне -боковым вращением.

б) Тактика контратаки после обмена срезками. Овладеть тактикой контратаки после обмена срезками, используя:

- топ-спин;
- разнонаправленные срезки;
- завершающий удар по завышенной срезке.

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.

Совершенствовать технику и тактику игры по прямой, а также используя

различные варианты игры. Особое внимание обратить на подачу и атаку, прием подачи и прием атакующего удара.

ЭТАП СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Задачами данного этапа являются:

- отбор спортсменов, способных добиться высоких спортивных результатов.

- выявление отклонений в состоянии здоровья, вызванных травматизмом, физиологическими показателями, недисциплинированностью, снижением спортивных результатов, являющиеся следствием неточного планирования учебно -тренировочного процесса, ошибками в технико - тактической подготовке, недостаточной соревновательной практикой.

- дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, предупреждение травматизма, применение медико-биологических и психологических средств восстановления работоспособности, применение фармакологических препаратов.

- совершенствование технико-тактических приемов с применением средств и методов предыдущего этапа подготовки, тренажеров, привлечением спарринг - партнеров.

- увеличение объемов и интенсивности учебно - тренировочных и соревновательных нагрузок за счет увеличения доли занятий с применением технических средств и специальных педагогических средств подготовки

- теоретическая подготовка, самостоятельное составление планов игры с различными противниками, судейство соревнований, самостоятельное проведение учебно - тренировочных занятий.

1. Теоретическая подготовка.

- Повторение материала этапа спортивного совершенствования.
- Итоги выступления российских спортсменов на крупнейших международных и российских соревнованиях.

- Информация о новинках в технике, тактике, методике тренировки, об изменениях в правилах.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, используемых и в других видах спорта.

Применение игровых видов спорта, способствующих комплексному

развитию физических качеств и способностей, полезных для успешного совершенствования в настольном теннисе.

Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие основных физических показателей.

Увеличение объема и интенсивности в занятиях по общей физической подготовке по сравнению с предыдущими этапами подготовки.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Упражнение по развитию специальных физических качеств, применяемых на этапе высшего спортивного мастерства:

2.3. Техничко-тактическая подготовка.

Совершенствование по индивидуальным планам технико-тактического мастерства, достигнутого обучающимися на предыдущих этапах подготовки.

Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике, тактике, расширение арсенала игровых средств.

Воспитание волевых качеств.

Стратегия современной игры, совершенствование игровых действий в условиях повышенных требований к действию спортсмена.

Работа по разучиванию новинок, появляющихся в настольном теннисе, новых технико- тактических приемов игры.

Совершенствование тактических комбинаций для игры с конкретным типом противника с учетом сильных и слабых сторон игры противника.

Моделирование тренера – преподавателя игры будущих противников.

Одиночные и парные игры на счет с тактическими установками тренера – преподавателя против конкретного соперника.

Участие в соревнованиях по календарному плану.

2.4. Контроль подготовки.

На этапе высшего спортивного мастерства для комплексной оценки уровня спортивно-технической готовности спортсмена к соревнованиям высокого ранга необходим регулярный контроль, как его физической, так и специальной подготовленности.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую в тренировке, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу возрастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Настольный теннис – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом к состоянию покоя. Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность, устойчивость и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

На этапе начальной подготовки стоят задачи формирования у обучающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым. В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, двигательно-одаренных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, умеющих оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности учебно - тренировочных занятий.

На этапе спортивного совершенствования проводится работа по формированию установки на совершенствование, повышение уровня надежности игровых действий, устойчивость к учебно - тренировочным и соревновательным нагрузкам. Повышение психологической напряженности тренировки. Задачи этого этапа:

1. Достижение высокого уровня устойчивости психофизических показателей в стрессовой ситуации.
 2. Проявление силы воли в наиболее ответственные моменты соревнований.
 3. Настрой на достижение высоких спортивных результатов.
 4. Воспитание эмоциональной устойчивости.
 5. Воспитание надежности действий в стрессовой ситуации.
 6. Воспитание сознательности, чувства долга и ответственности перед спортивным коллективом, командой и страной.
 7. Воспитание высокой мотивации занятий настольным теннисом.
- Основными задачами психологической подготовки является

формирование положительного настроения на учебно - тренировочную и соревновательную деятельность.

К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

4.2. Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 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	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и

	занятиях физической культурой и спортом			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	Понятность. 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)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 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	Понятность. 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 и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида 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	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 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.	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром

	Перетренированность/неотренированность			"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 тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного,

	эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности			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 тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; 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
--	--	--	--

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис – достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Настольный теннис является средством активного отдыха для многих категорий граждан, и особенно для занятых умственной деятельностью, поскольку помогает снять психологическое напряжение и дать оптимальную нагрузку на все группы мышц. Для настольного тенниса характерны не только эмоциональность и азарт, но и проявление смелости решительности, стойкости, самообладания, выдержки.

Одной из важнейших особенностей игры является оздоровительно-гигиеническое воздействие на организм человека. Игра комплексно и оптимально воздействует на опорно-двигательный аппарат, развитию важнейших физических качеств - гибкости, скорости, силы, выносливости и координации движений. Сердечно-сосудистой системе игра дает умеренную аэробную и анаэробную нагрузку.

Настольный теннис как средство физического воспитания нашел широкое применение в различных звеньях физкультурно-спортивного движения. Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, выполнение (подтверждение) спортивных разрядов, успешное выступление в соревнованиях различного ранга. В настольный теннис играют в закрытых помещениях на специализированном столе перебивая мяч для настольного тенниса через сетку ракетками.

Настольный теннис относится к игровым ациклическим сложно координационным видам спорта. К отличительным особенностям настольного тенниса относятся следующие признаки: - взрывной характер и быстрота передвижений;

- скоростно-силовой характер выполнения технических приемов с

максимальным сокращением подготовительных действий;

- высокий уровень зрительной концентрации на действиях соперника и движении волана;
- быстрота мышления и принятия игровых решений;
- высокий уровень развития двигательных и координационных навыков и умений, физических качеств и способностей.

С учетом отличительных особенностей в настольном теннисе определяется следующая специфика подготовки:

- комплектование групп, а также планирование учебно - тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно - тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

Основой подготовки в настольном теннисе является учебно – тренировочная работа за столом для настольного тенниса с применением ракетки и мячей. Мяч для настольного тенниса, является спортивным инвентарем среднесрочного использования. Обеспечение процесса подготовки необходимым количеством ракеток и мячей одно из главных условий его осуществления.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Требования к материально-технической базе

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 теннисных кортов;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 14-15)
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 16);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

				таций (лет)		таций (лет)		атаций (лет)		таций (лет)
Клей неорганический (50 мл)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	4	1
Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающегося	1	1	1	1	-	-	-	-
Резиновые накладки для ракетки (основания)	штук	на обучающегося	-	-	8	1	12	1	20	1
Торцевая лента для предохранения основания 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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (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
-----	------------	------	-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---

6.2. Требование к кадровому составу

6.2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным [стандартом](#) "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным [стандартом](#) "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным [стандартом](#) "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

6.2.2. 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).

6.3. Информационно-методическое обеспечение

1. Амелин А. Н., Пашинин В. А. «Настольный теннис» (Азбука спорта), М.: ФиС, 1999г.
2. Байгулов, Ю. П. «Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра», М.: ФиС, 2000г.
3. Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. «Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва» М.: Советский спорт, 1990г.
4. Барчукова, Г. В «Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис», М.: РГАФК, 1997г.
5. Ефремова, А. В., Гужаловский А.А. «Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе», Минск, 1995г.
6. Матыцин, О. В. «Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе» М.: «Теория и практика физической культуры», 2001г.
7. Матыцин О. В. «Настольный теннис: Неизвестное об известном» М: РГАФК, 1995г.
8. «Настольный теннис»: Перевод с китайского - под ред. Сюй Яньшэна. М.: ФиС, 1987г.
9. Правила настольного тенниса. – М.: ФНТР, 2014г.
10. Сборник материалов и докладов к семинару тренеров в РГУФКе (22-23 мая 2013 г. -<http://ttfr.ru/rus/metodicheskie-materialy-dlya-regionalnyh-federatsii/> - М: ФНТР, 2013.
11. Сборник методических материалов № 2 «Современные научные исследования в области настольного тенниса», http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_3.pdf — М: ФНТР, 2011г.

Федерация настольного тенниса России «ttft.ru» Сайт Обучения секретам игры sportvnutritebja.ru РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) «<http://www.rusada.ru/>» Министерство спорта Российской Федерации – «<http://www.minsport.gov.ru/>»; Олимпийский Комитет России.