

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела  
по физической культуре  
и спорту администрации  
муниципального образования  
Щербиновский район



 В.Б. Курило

«02» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель представительного  
органа работников муниципального  
бюджетного учреждения  
дополнительного образования  
муниципального образования  
Щербиновский район

«Спортивная школа «Энергия»  
 И.В. Демченко

«02» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального  
бюджетного учреждения  
дополнительного образования  
муниципального образования  
Щербиновский район  
«Спортивная школа «Энергия»



 С.А. Шаталов

«02» августа 2023 г.

Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
**НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

ст. Старощербиновская  
2023

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования муниципального образования Щербиновский район «Спортивная школа «Энергия» (далее – МБУ ДО СШ «Энергия») с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России 31 октября 2022 года № 884 (далее – ФССП), Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации, санитарными нормами и правилами.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, в том числе:

- подготовка теннисистов высокой квалификации;
- подготовка инструкторов и судей по настольному теннису;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- обучение основам техники и тактики по виду спорта настольный теннис;
- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке, привлечение подростков к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

3. Срок действия Программы 4 года.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис»

1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

| Этапы спортивной подготовки                               | Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 2                                                   | 7                                                              | 14                      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5                                                   | 8                                                              | 12                      |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается                                   | 13                                                             | 2                       |

2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис»:

| Этапный норматив             | Этапы и периоды спортивной подготовки |            |                                                           |                |          |
|------------------------------|---------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|----------|
|                              | Этап начальной подготовки             |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап ССМ |
|                              | До года                               | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |          |
| Количество часов в неделю    | 4,5-6                                 | 6-8        | 12-14                                                     | 16-18          | 24       |
| Общее количество часов в год | 234-312                               | 312-416    | 624-728                                                   | 832-936        | 1248     |

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые, индивидуальные, смешанные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;

- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль;

- проведение занятий в дистанционной форме;

- самоподготовка.

В процессе спортивной подготовки по настольному теннису осуществляются следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка;

- специальная физическая подготовка;

- техническая подготовка;

- тактическая подготовка;

- соревновательная подготовка;

- психологическая подготовка;

- интегральная подготовка.

Основой спортивной подготовки в настольном теннисе является тренировочная работа на теннисных столах с применением ракеток и теннисных мячей.

#### Учебно-тренировочные мероприятия

| №<br>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 НП                                                                                                                                                                                                       | Этап УТ | Этап ССМ |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                               |         |          |
| 1.1                                                                          | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | -                                                                                                                                                                                                             | -       | 21       |
| 1.2                                                                          | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -                                                                                                                                                                                                             | 14      | 18       |
| 1.3                                                                          | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -                                                                                                                                                                                                             | 14      | 18       |
| 1.4                                                                          | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -                                                                                                                                                                                                             | 14      | 14       |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия                              |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                               |         |          |
| 2.1                                                                          | Учебно-тренировочные                                                                                                | -                                                                                                                                                                                                             | 14      | 18       |

|     |                                                                |                                                                           |             |                                      |
|-----|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------|
|     | мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке |                                                                           |             |                                      |
| 2.2 | Восстановительные мероприятия                                  |                                                                           |             | До 10 суток                          |
| 2.3 | Мероприятия для комплексного медицинского обследования         |                                                                           |             | До 3 суток, но не более 2 раза 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 |                                      |

### Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований | Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований |            |                                                           |                |          |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|----------|
|                              | Этап начальной подготовки                                      |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап ССМ |
|                              | До года                                                        | Свыше года | До двух лет                                               | Свыше двух лет |          |
| Контрольные                  | 1                                                              | 1          | 1                                                         | 1              | 1        |
| Отборочные                   | -                                                              | -          | 2                                                         | 2              | 3        |
| Основные                     | -                                                              | 2          | 3                                                         | 5              | 10       |

### Примерный годовой учебно-тренировочный план

Перед началом нового учебно-тренировочного года для каждого тренера локально утверждается объем по видам подготовки согласно расписанию учебно-тренировочных занятий.

| №<br>п/п | Виды<br>подготовки<br>и иные<br>мероприятия      | Этапы и годы подготовки                                                     |    |               |    |                |    |                   |    |          |    |
|----------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----|---------------|----|----------------|----|-------------------|----|----------|----|
|          |                                                  | Этап НП                                                                     |    |               |    | Этап УТ        |    |                   |    | Этап ССМ |    |
|          |                                                  | До года                                                                     |    | Свыше<br>года |    | До трех<br>лет |    | Свыше<br>трех лет |    |          |    |
|          |                                                  | Недельная нагрузка в часах                                                  |    |               |    |                |    |                   |    |          |    |
|          |                                                  | 4,5-6                                                                       |    | 6-8           |    | 12-14          |    | 16-18             |    | 24       |    |
|          |                                                  | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |    |               |    |                |    |                   |    |          |    |
|          |                                                  | 2                                                                           |    | 2             |    | 3              |    | 3                 |    | 3        |    |
|          |                                                  | Наполняемость групп (человек)                                               |    |               |    |                |    |                   |    |          |    |
|          |                                                  | 14                                                                          |    | 14            |    | 12             |    | 12                |    | 4        |    |
|          |                                                  | час                                                                         | %  | час           | %  | час            | %  | час               | %  | час      | %  |
| 1        | Общая физическая<br>подготовка (час, %)          | 70-94                                                                       | 30 | 94-125        | 30 | 125-146        | 20 | 166-187           | 20 | 161      | 13 |
| 2        | Специальная<br>физическая<br>подготовка (час, %) | 54-72                                                                       | 23 | 63-83         | 20 | 125-146        | 20 | 166-187           | 20 | 250      | 20 |

|                              |                                                                                 |         |     |         |     |         |     |         |     |      |     |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------|-----|---------|-----|---------|-----|---------|-----|------|-----|
| 3                            | Участие в спортивных соревнованиях (час, %)                                     | -       | -   | 9-13    | 3   | 37-44   | 6   | 58-66   | 7   | 125  | 10  |
| 4                            | Техническая подготовка(час, %)                                                  | 87-115  | 37  | 112-150 | 36  | 212-47  | 34  | 250-280 | 30  | 337  | 27  |
| 5                            | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час, %)                 | 21-28   | 9   | 28-37   | 9   | 106-123 | 17  | 158-178 | 19  | 300  | 24  |
| 6                            | Инструкторская и судейская практика (час, %)                                    | -       | -   | 3-4     | 1   | 6-7     | 1   | 17-19   | 2   | 25   | 2   |
| 7                            | Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль (час, %) | 2-3     | 1   | 3-4     | 1   | 13-15   | 2   | 17-19   | 2   | 50   | 4   |
| Общее количество часов в год |                                                                                 | 234-312 | 100 | 312-416 | 100 | 624-728 | 100 | 832-936 | 100 | 1248 | 100 |

### Календарный план воспитательной работы

| № п/п                                  | Направление работы      | Мероприятия                                                                                                                                                                                        | Сроки проведения            | Этап спортивной подготовки |
|----------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| <b>Профориентационная деятельность</b> |                         |                                                                                                                                                                                                    |                             |                            |
| 1                                      | Судейская практика      | Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта                                                                                       | сентябрь-ноябрь             | НП-1                       |
|                                        |                         | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня                                                                                                                                               | согласно календарного плана | НП, УТ                     |
|                                        |                         | Участие в судействе соревнований в качестве помощника спортивного судьи                                                                                                                            | согласно календарного плана | УТ                         |
|                                        |                         | Оформление судейской документации помощника секретаря спортивных соревнований                                                                                                                      | согласно календарного плана | УТ                         |
| 2                                      | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:<br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; | В течение года              | УТ-4, УТ-5                 |
|                                        |                         | Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в                                                                                                                                              | В течение года              | УТ-4, УТ-5                 |

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                  |                |        |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------|
|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | соответствии с поставленной задачей;                                                                                             |                |        |
|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; | В течение года | УТ     |
|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Формирование склонности к педагогической работе                                                                                  | В течение года | ССМ    |
| <b>Здоровьесбережение</b>                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                  |                |        |
| 1                                            | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни                                                                                                                                                                                                    | День открытых дверей в МБУ ДО МОЦР СШ «Энергия»                                                                                  | сентябрь       | НП, УТ |
|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Участие в мероприятиях, посвященных Дню матери                                                                                   | ноябрь         | НП, УТ |
|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Новогодние турниры                                                                                                               | декабрь        | НП, УТ |
|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Фестиваль спорта «Спорт против наркотиков»                                                                                       | апрель         | НП, УТ |
|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | День Здоровья                                                                                                                    | май            | НП, УТ |
|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Фестиваль спорта «Папа, мама, я – спортивная семья»                                                                              | июнь           | НП, УТ |
| 2                                            | Режим питания и отдыха                                                                                                                                                                                                                                                                       | Общешкольное родительское собрание                                                                                               | сентябрь       | НП, УТ |
|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Неделя ЗОЖ (беседы, лекции)                                                                                                      | сентябрь       | НП, УТ |
|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Неделя профилактики травматизма                                                                                                  | октябрь        | НП, УТ |
|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Неделя «Антидопинг»                                                                                                              | январь         | НП, УТ |
| <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                  |                |        |
| 1                                            | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн) готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном | Патриотическая неделя (открытые турниры, лекции, беседы, приуроченные ко Дню Защитника Отечества)                                | февраль        | НП, УТ |

|                                      |                                                                                                                                     |                                                                          |      |        |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------|--------|
|                                      | обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) |                                                                          |      |        |
| <b>Развитие творческого мышления</b> |                                                                                                                                     |                                                                          |      |        |
| 1                                    | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                           | Велопробег, приуроченный ко Дню Победы                                   | май  | НП, УТ |
|                                      |                                                                                                                                     | Массовый командный забег, посвященный Дню Бега «Беги навстречу здоровью» | июнь | УТ     |

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма                                                             | Сроки проведения | Рекомендации по проведению                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки  | Семинар для обучающихся и родителей                                                            | январь           | Ознакомление обучающихся с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц |
|                            | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | январь           | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:                                                               |



|                                                                                                                  |                                                                                                               |        |                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                  |                                                                                                               |        | <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>                                                                                                          |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                                                        | Родительское собрание на тему «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                | январь | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей                                                             |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства                                                                   | Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Проверка лекарственных средств» | январь | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе                                                                                                  |
| Этап начальной подготовки<br><br>Учебно-тренировочный этап<br><br>Этапы совершенствования спортивного мастерства | Семинар по обучению на сайте РУСАДА                                                                           | январь | Способствовать прохождению обучения на сайте РУСАДА и получению соответствующих сертификатов обучающимися, тренерами-преподавателями, иными специалистами Учреждения |

### План инструкторской и судейской практики

Одна из важнейших задач спортивной школы – подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

| № п/п | Этап спортивной подготовки | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Этап начальной подготовки  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение правил игры в настольный теннис;</li> <li>- привитие навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в младших группах;</li> <li>- овладение терминологией настольного тенниса и применение ее в занятиях;</li> <li>- разминка, основная часть тренировки и заключительная часть;</li> <li>- овладение основами методики построения тренировочного занятия;</li> <li>- развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их</li> </ul> |

|   |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                           | исправлять;<br>-судейство тренировочный игр.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2 | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | - самостоятельное составление планов тренировок. Ведение дневников самоконтроля. Анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;<br>- изучение основных правил соревнований, систем проведения. Ведения протоколов соревнований. Судейство командных, одиночных и парных соревнований.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 3 | Этап ССМ и ВСМ                                            | - проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки;<br>- ведение журнала. Составление конспекта занятия;<br>- проведение занятия по общей физической подготовке. Проведение разминки;<br>- помощь тренеру в обучении технике настольного тенниса, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей урока<br>– разминки, основной части и заключительной части;<br>- подбор упражнений для совершенствования технических приемов. Индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники;<br>- судейство соревнований в роли судьи, секретаря; - выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту. |

### Медико-биологический контроль

#### 1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

| Вид мероприятия         | Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия                                    | Периодичность проведения |
|-------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------|
| Медицинские мероприятия | НП                         | Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров | 1 раз в 12 месяцев       |
|                         | УТ                         | Контроль своевременности прохождения                      | 1 раз в 12 месяцев       |

|                               |                 |                                                                                         |                   |
|-------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|                               | ССМ             | углубленных медицинских обследований                                                    | 1 раз в 6 месяцев |
|                               | НП<br>УТ<br>ССМ | Контроль прохождения дополнительных медицинских обследований (III и IV группы здоровья) | По назначению     |
| Восстановительные мероприятия | НП<br>УТ<br>ССМ | Аутогенная тренировка, кратковременные холодовые процедуры, массаж                      | По назначению     |

Контроль осуществляется врачом учреждения и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей - специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

### **Восстановительные средства и мероприятия**

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня.

Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

### Этап начальной подготовки

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме.

Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в уроке подвижных игр и эстафет.

Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

### Учебно-тренировочный этап

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- *педагогические*: средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

- *гигиенические*: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

- *психологические*: средства обеспечивают устойчивость психологических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на этапе УТГ привлекаются психологи;

- *медико-биологические средства*: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

### Этап совершенствования спортивного мастерства

Средства восстановления:

- *педагогические* – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами подготовительного к соревнованиям процесса;

- *гигиенические* – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;

- *психологические* – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение,

самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- *медико-биологические* - витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

### **III. Система контроля**

#### **Оценка результатов освоения Программы**

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

##### На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «настольный теннис»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «настольный теннис» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и контроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
  - овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;
  - выполнить план индивидуальной подготовки;
  - закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
  - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
  - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
  - демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
  - показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
  - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

### **Виды аттестации обучающихся**

Промежуточная аттестация – проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап) обучения. Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Итоговая аттестация – проводится по завершению освоения Программы, т.е. на завершающем этапе. Итоговая аттестация проводится в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и с учетом уровня спортивной квалификации.

Обучающиеся, не сдавшие по уважительной причине (болезнь, отъезд) переводные испытания, могут сдать нормативы в другие сроки, установленные приказом Учреждения. Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность до начала нового учебного года.

### **Критерии оценки результатов реализации Программы**

Для оценки по сдаче контрольных нормативов используется балльная система оценок, при условии выполнения обучающимся не менее 80% требований контрольно-переводных нормативов:

0 баллов – невыполнение норматива;

1 балл – выполнение минимальных показателей норматива;

2 балла – выполнение норматива выше минимальных показателей.

### **КОНТРОЛЬНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ (ИСПЫТАНИЯ) ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

#### **Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис»**

| №<br>п/п                                 | Упражнения                                                                           | Единица<br>измерени<br>я | Норматив<br>до года обучения |         | Норматив свыше<br>года обучения |         |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|                                          |                                                                                      |                          | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                                                                      |                          |                              |         |                                 |         |
| 1.1                                      | Челночный бег 3 x 10<br>м                                                            | с                        | не более                     |         | не более                        |         |
|                                          |                                                                                      |                          | 10,3                         | 10,6    | 10,0                            | 10,4    |
| 1.2                                      | Сгибание разгибание<br>рук в упоре лежа на<br>полу                                   | раз                      | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                          |                                                                                      |                          | 7                            | 4       | 10                              | 6       |
| 1.3                                      | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см                       | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                          |                                                                                      |                          | +1                           | +3      | +3                              | +5      |

|                                                |                                                           |                  |          |     |          |     |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------|----------|-----|----------|-----|
| 1.4                                            | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами               | см               | не менее |     | не менее |     |
|                                                |                                                           |                  | 110      | 105 | 120      | 115 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                           |                  |          |     |          |     |
| 2.1                                            | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток) | кол-во попаданий | не менее |     | не менее |     |
|                                                |                                                           |                  | 2        | 1   | 3        | 2   |
| 2.4                                            | Прыжки через скакалку (за 30 с)                           | раз              | не менее |     | не менее |     |
|                                                |                                                           |                  | 35       | 30  | 45       | 40  |

### Вопросы по теоретической подготовке (устный опрос)

|   |                                                                                 |
|---|---------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Правильный режим сна и отдыха. Питание. Составить режим дня спортсмена          |
| 2 | Гигиена спортсмена. Спортивная одежда и обувь                                   |
| 3 | Составить комплекс утренней зарядки                                             |
| 4 | Виды закаливания. Перечислить водные процедуры для закаливания в летний период  |
| 5 | Основные правила игры в настольный теннис. Спортивный инвентарь                 |
| 6 | Правила поведения на тренировке. Безопасное использование спортивного инвентаря |
| 7 | Оценка своего самочувствия на тренировке. Измерение пульса                      |

### 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»

| №<br>п/п                                 | Упражнения                                                                        | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                          |                                                                                   |                      | мальчики | девочки |
| 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 разгибание рук в упоре<br>лежа на полу                                   | раз                  | не менее |         |
|                                          |                                                                                   |                      | 14       | 9       |
| 1.4                                      | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье (от<br>уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|                                          |                                                                                   |                      | +5       | +7      |
| 1.5                                      | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами                                    | см                   | не менее |         |
|                                          |                                                                                   |                      | 125      | 120     |



|                                                       |                                                              |                                                                                                                                       |          |    |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----|
| 1.6                                                   | Подтягивание из виса на высокой перекладине                  | раз                                                                                                                                   | не менее |    |
|                                                       |                                                              |                                                                                                                                       | 3        | -  |
| 1.7                                                   | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см        | раз                                                                                                                                   | не менее |    |
|                                                       |                                                              |                                                                                                                                       | -        | 9  |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |                                                              |                                                                                                                                       |          |    |
| 2.1                                                   | Прыжки через скакалку (за 45 с)                              | раз                                                                                                                                   | не менее |    |
|                                                       |                                                              |                                                                                                                                       | 75       | 65 |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |                                                              |                                                                                                                                       |          |    |
| 3.1                                                   | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |          |    |
| 2.5                                                   | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                               |          |    |

### Вопросы по теоретической подготовке (устный опрос)

|   |                                                                          |
|---|--------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Правила игры в настольный теннис (одиночный, парный разряд). Жесты судьи |
| 2 | История Олимпийского движения. МОК                                       |
| 3 | Правила поведения на соревнованиях. Типы соревнований                    |
| 4 | Дневник самоконтроля, правила ведения дневника самоконтроля              |
| 5 | Сбалансированное питание спортсмена. Составить примерное меню на неделю  |
| 6 | Психологическая подготовка. Виды предстартовых состояний                 |
| 7 | Причины травматизма на тренировках.                                      |
| 8 | Правила заполнения протоколов соревнований                               |

### 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»

| №<br>п/п                                 | Упражнения                                                                        | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                          |                                                                                   |                      | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                                                                   |                      |          |         |
| 1.1                                      | Бег на 60 м.                                                                      | с                    | не более |         |
|                                          |                                                                                   |                      | 8,1      | 9,8     |
| 1.2                                      | Сгибание разгибание рук в упоре<br>лежа на полу                                   | раз                  | не менее |         |
|                                          |                                                                                   |                      | 29       | 14      |
| 1.3                                      | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье (от<br>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           | раз | не менее |     |
|                                                |                                                       |     | 10       | -   |
| 1.6                                            | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | раз | не менее |     |
|                                                |                                                       |     | -        | 15  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                       |     |          |     |
| 2.1                                            | Прыжки через скакалку (за 45 с)                       | раз | не менее |     |
|                                                |                                                       |     | 115      | 105 |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                       |     |          |     |
| 3.1                                            | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»         |     |          |     |

### **Вопросы по теоретической подготовке (устный опрос)**

|   |                                                                                     |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Волевые качества спортсменов                                                        |
| 2 | Принципы спортивной подготовки. Составить конспект тренировочного занятия           |
| 3 | Анализ и самоанализ тренировочной и соревновательной деятельности                   |
| 4 | Дневник самоконтроля                                                                |
| 5 | Психологическая подготовка. Самовнушение. Составить комплекс дыхательных упражнений |
| 6 | Индивидуальный план спортивной подготовки                                           |
| 7 | Причины травматизма. Синдром перетренированности                                    |
| 8 | Допинг. Антидопинговые правила                                                      |

### **Методические указания по выполнению контрольных упражнений**

#### **Бег на 30 м**

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 30 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 30 метров.

Упражнение выполняется с «высокого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией. По команде «Внимание!» - прекращают. По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания линии финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

#### **Челночный бег 3 x 10 м.**

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров, 5 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением

секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует). Секундомер выключается в тот момент, когда испытуемый пересекая линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

### **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье**

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. - Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки - со знаком «-». В протокол вносится результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см

### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Оборудование: рулетка, мел

Упражнение выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

### **Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Оборудование: гимнастический мат, секундомер.

Упражнение выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 сек, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа**

Упражнение выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных

приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

#### **Прыжки через скакалку за 45 с.**

Оборудование: скакалка, секундомер.

Исходное положение – стоя прямо, скакалка сзади, руки слегка согнуты в локтях. Круговым движением выполнять вращение скакалки, одновременно прыгая через нее толчком двумя ногами. Приземление на переднюю часть стопы.

#### **Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м, 5 попыток)**

Оборудование: теннисный мяч, стенд для метания

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный стенд с разметкой.

Исходное положение – участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая – на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь.

Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения, работа по индивидуальным планам, рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, примерные практические занятия.

Программа включает в себя разделы, освещающие теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и соревновательную деятельности.

### **Организационно-методические указания**

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки

отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

### **Циклы спортивной тренировки**

Тренировочный процесс состоит из нескольких структурных элементов, каждый из которых несет определенную спланированную нагрузку: микроструктура - это отдельные занятия в течение недели; мезоструктура - ряд микроциклов длительностью около месяца; макроструктура - ряд тренировочных мезоциклов, полугодовых, годовых, многолетних.

Далее структура тренировки характеризуется соотношением элементов содержания и порядком их изменения в рамках отдельного занятия, этапа, периода или цикла. Имеется в виду порядок, в котором будут решаться задачи воспитания силы, быстроты, выносливости в отдельном занятии, в рамках целого этапа и т.д., или последовательность задач обучения и воспитания

физических качеств во всех звеньях тренировочного процесса и целый ряд иных проблем, относящихся к содержанию тренировки.

Структура тренировки определяется также соотношением параметров тренировочной нагрузки (объема и интенсивности) и порядком изменения в рамках занятий, этапов, периодов и циклов тренировки.

Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки: внешние (экзогенные), к которым относится все, что касается величины тренировочного и соревновательного воздействия на спортсмена, условий тренировки и соревнований, режима дня и т.д., внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства спортсмена – восстановительные и адаптационные.

В основе оперативного, текущего, этапного, многолетнего планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки.

В связи с ними планирование должно быть:

- целенаправленным, что требует четкого определения конечной цели учебно-спортивной и воспитательной работы;

- перспективным, рассчитанным на несколько лет и включающим в себя планы занятий, циклов, этапов и т.п., а также различные виды контроля за выполнением соответствующих планов;

- всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе подготовки;

- конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию занимающегося, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

- величине, объему и интенсивности;
- специализированности – специфические и неспецифические нагрузки;
- направленности – за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных аэробно-анаэробных, анаэробнолактатных, анаэробно-алактатных, смешанных анаэробно-алактатных, лактатных;
- координационной сложности.

При планировании тренировочных нагрузок внимание следует уделять всем перечисленным параметрам. При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

- направленность к высшим достижениям и углубленная специализация;
- специализированность и единство общей и специальной подготовок;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и тенденции к максимальным результатам;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность.

Выполняемая тренировочная нагрузка в течение дня и в микроцикле (МЦ) не должна превышать допустимых норм.

### Структура годичных и многолетних циклов

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодового.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной,

когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков. С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях.

Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;
- б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:



- 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- 2) уровень развития спортивной формы;
- 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному, или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований.

У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития

состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости...), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у новых спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа — непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь

направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

#### Типы и структура мезоциклов

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических), околосуточных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов).

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большое внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы

создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют

между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того, чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

#### Варианты структуры подготовительного периода

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- 2) возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- 3) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на обще - подготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы

приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период.

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает и промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период.

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки. Он применяется прежде всего для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

### Макроциклы

Макроцикл - это большой тренировочный цикл, продолжительностью от полугода (в отдельных случаях 3-4 месяца), года и многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов и мезоциклов.

Причины выделения макроцикла: периодическое изменение тренировочного процесса, первоначально усматривали в изменении сезонно-климатических условий (смене внешних условий занятия по временам года, ярко выражающихся в так называемых «сезонных» видах спорта). Но последующий углубленный анализ показал, что эти, а также подобный им внешние факторы, не определяют существа спортивной тренировки и влияют

на построение макроструктуры тренировочного процесса лишь косвенно. Затем была разработана научная концепция, согласно которой причины циклического чередования периодов тренировки нужно связывать и рассматривать, прежде всего, с закономерностями развития спортивной формы.

Структура макроцикла определяется:

- спецификой вида спорта;
- календарем соревнований и сроками главных стартов;
- квалификацией, т.е. уровнем подготовки спортсмена;
- индивидуальными особенностями спортсмена.

## **Структура занятия**

Тренировочное занятие состоит из трех частей.

*Подготовительная часть.*

Данная часть тренировочного занятия вводит учащихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между учащимися и тренером - преподавателем. Организм учащегося подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Данные



упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Главная задача этой части занятия - четкая организация учащихся, приобретение ими навыков коллективного действия; не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

#### *Основная часть.*

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида настольный теннис. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

#### *Заключительная часть.*

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести учащихся в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания.

### **Учебный план**

Продолжительность учебного года 52 недели.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебного 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.

## **Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки**

### **Этап начальной подготовки**

#### **Основные задачи спортивной подготовки:**

- укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев;

- развитие физических способностей, характерных для высококвалифицированных игроков – быстроты, выносливости, ловкости, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств;

- обучение основам техники игры – хвата ракетки, стойки, упражнения с ракеткой и мячом, имитация ударов, имитация перемещений;
- выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке и по технике выполнения ударов и имитаций.

### Учебно-тематический план по теоретической подготовке

| Этап спортивной подготовки | № темы   | Содержание                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки  | Тема № 1 | Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечнососудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека. Занятия физкультурой в домашних условиях |
|                            | Тема № 2 | Правила поведения занимающихся на занятиях, правила содержания инвентаря. Спортивная одежда и обувь                                                                                                                                                   |
|                            | Тема № 3 | Гигиена и режим дня спортсмена. Сон. Регулярность питания, калорийность пищи и ее витаминизация. Личная гигиена одежды, обуви и тела                                                                                                                  |
|                            | Тема № 4 | История появления и развития настольного тенниса. Настольный теннис на современном этапе развития. Современные тенденции в развитии техники и тактики игры                                                                                            |
|                            | Тема № 5 | Техника безопасности проведения занятий. Техника безопасности во время проведения занятий.                                                                                                                                                            |
|                            | Тема № 6 | Изучение правил игры по виду спорта «настольный теннис»                                                                                                                                                                                               |
|                            | Тема № 7 | Закаливание. Основные виды закаливания и значение для организма                                                                                                                                                                                       |
|                            | Тема № 8 | Понятие о технико-тактических элементах вида спорта. Теоретические занятия по технике их выполнения                                                                                                                                                   |
|                            | Тема № 9 | Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в                                                   |

|  |           |                                                                                       |
|--|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |           | спортивных соревнованиях по виду спорта                                               |
|  | Тема № 10 | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря |

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса  
для групп этапа начальной подготовки 1 года обучения (4,5 часов)**

| №             | Содержание                                                                                | Количество учебно-тренировочных часов по месяцам |     |      |     |     |      |      |     |     |      |      |     | Всего |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----|------|-----|-----|------|------|-----|-----|------|------|-----|-------|
|               |                                                                                           | Сент                                             | Окт | Нояб | Дек | Янв | Февр | Март | Апр | Май | Июнь | Июль | Авг | час   |
| 1             | Общая физическая подготовка                                                               | 6                                                | 6   | 6    | 6   | 5   | 5    | 6    | 6   | 6   | 6    | 6    | 6   | 70    |
| 2             | Специальная физическая подготовка                                                         | 5                                                | 5   | 5    | 5   | 5   | 5    | 4    | 4   | 4   | 4    | 4    | 4   | 54    |
| 3             | Участие в спортивных соревнованиях                                                        | -                                                | -   | -    | -   | -   | -    | -    | -   | -   | -    | -    | -   | 0     |
| 4             | Техническая подготовка                                                                    | 5                                                | 7   | 7    | 7   | 7   | 7    | 7    | 8   | 7   | 8    | 8    | 8   | 87    |
| 5             | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 1                                                | 2   | 2    | 2   | 1   | 1    | 2    | 2   | 2   | 2    | 2    | 2   | 21    |
| 6             | Инструкторская и судейская практика                                                       | -                                                | -   | -    | -   | -   | -    | -    | -   | -   | -    | -    | -   | 0     |
| 7             | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2                                                |     |      |     |     |      |      |     |     |      |      |     | 2     |
| <b>ИТОГО:</b> |                                                                                           | 20                                               | 20  | 20   | 20  | 18  | 18   | 19   | 20  | 19  | 20   | 20   | 20  | 234   |

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса  
для групп этапа начальной подготовки свыше 1 года обучения (6 часов)**

| №             | Содержание                                                                                | Количество учебно-тренировочных часов по месяцам |     |      |     |     |      |      |     |     |      |      |     | Всего |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----|------|-----|-----|------|------|-----|-----|------|------|-----|-------|
|               |                                                                                           | Сент                                             | Окт | Нояб | Дек | Янв | Февр | Март | Апр | Май | Июнь | Июль | Авг | час   |
| 1             | Общая физическая подготовка                                                               | 8                                                | 8   | 8    | 8   | 9   | 8    | 7    | 7   | 7   | 7    | 9    | 8   | 94    |
| 2             | Специальная физическая подготовка                                                         | 6                                                | 6   | 6    | 5   | 5   | 5    | 5    | 5   | 5   | 5    | 5    | 5   | 63    |
| 3             | Участие в спортивных соревнованиях                                                        |                                                  |     |      | 2   | 1   | 1    | 2    | 1   | 1   | 1    |      |     | 9     |
| 4             | Техническая подготовка                                                                    | 9                                                | 9   | 9    | 8   | 9   | 9    | 10   | 10  | 10  | 10   | 9    | 10  | 112   |
| 5             | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 2                                                | 2   | 2    | 2   | 2   | 2    | 2    | 2   | 3   | 3    | 3    | 3   | 28    |
| 6             | Инструкторская и судейская практика                                                       |                                                  |     |      | 1   |     | 1    |      | 1   |     |      |      |     | 3     |
| 7             | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 1                                                | 1   | 1    |     |     |      |      |     |     |      |      |     | 3     |
| <b>ИТОГО:</b> |                                                                                           | 26                                               | 26  | 26   | 26  | 26  | 26   | 26   | 26  | 26  | 26   | 26   | 26  | 312   |

## **Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для туловища;
- упражнения для ног;
- ходьба и бег.

Общеразвивающие упражнения с отягощениями и предметами:

- с длинной скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с теннисными мячами;
- с набивными мячами;
- спортивные и подвижные игры;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития ловкости;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития общей выносливости.

## **Специальная физическая подготовка**

Применяются упражнения, характерные для игры в настольный теннис, как в облегченном варианте, так и с легкими отягощениями. После освоения правильных замахов при использовании ударов сверху, сбоку, снизу, можно имитировать удары, увеличивая скорость их исполнения, привязав к ободу ракетки резиновый жгут длиной 30-50 см, не закрепляя его к какой-либо опоре. На 3-м году обучения и далее при имитации ударов можно использовать марлевый чехол, надеваемый на обод ракетки. При этом использовать сопряженный метод, когда после имитации с отягощением сразу же выполняется имитация этих же движений обычной ракеткой.

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы тренера являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

## **Техника и тактика**

### Базовая техника

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

2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

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

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

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

- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

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

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

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

3. Овладение базовой техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

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

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

- игра на столе с тренером (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 занимающимися 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 половине стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;



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

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

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

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

#### Базовая тактика

Игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на 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) направлениях; - выполнение подач разными ударами;

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

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

- игра на счет разученными ударами; - игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

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

## Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

### Основные задачи спортивной подготовки:

- дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее развитие занимающихся, работа по развитию качеств, уровень которых является недостаточным для данного этапа подготовки. Применение широкого комплекса средств физического совершенствования: спортивные игры, другие виды спорта, разнообразные виды активного отдыха, использование природных факторов – солнца, воздушных ванн, гидропроцедур.

- развитие специальных для теннисиста физических качеств (быстрота ударных движений, передвижений, смена игровых позиций и стоек, игровая выносливость), повышение их уровня с помощью специальных средств, применяемых в настольном теннисе – тренажеров и приспособлений, имитации элементов техники, передвижений и их сочетаний, а так же педагогических методов.

- обучение широкому арсеналу технико-тактических приемов игры: разнообразные способы подачи и их приема, ударов, перемещений, их совершенствование и применение в соревновательных условиях.

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, зачеты по теории игры, практике организации тренировочного процесса и судейства соревнований.

### Учебно-тематический план по теоретической подготовке

| Этап спортивной подготовки | № темы   | Содержание                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки  | Тема № 1 | 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 |
|                            | Тема № 2 | Зарождение Олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский Комитет (МОК)                                                                                                                |
|                            | Тема № 3 | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание                                                         |
|                            | Тема № 4 | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.                                                                                                                                            |

|  |           |                                                                                                                                                                                                         |
|--|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |           | <p>Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.</p> <p>Физиологические механизмы развития двигательных навыков</p>                                                   |
|  | Тема № 5  | <p>Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований</p>                                                                                                       |
|  | Тема № 6  | <p>Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата</p> |
|  | Тема № 7  | <p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности</p>                                              |
|  | Тема № 8  | <p>Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и спортивной экипировки к спортивным соревнованиям</p>            |
|  | Тема № 9  | <p>Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях</p>                                          |
|  | Тема № 10 | <p>Содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта</p>                                                          |

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса  
для групп учебно-тренировочного этапа до 3-х лет обучения (12 часов)**

| №             | Содержание                                                                                | Количество учебно-тренировочных часов по месяцам |     |      |     |     |      |      |     |     |      |      |     | Всего |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----|------|-----|-----|------|------|-----|-----|------|------|-----|-------|
|               |                                                                                           | Сент                                             | Окт | Нояб | Дек | Янв | Февр | Март | Апр | Май | Июнь | Июль | Авг | час   |
| 1             | Общая физическая подготовка                                                               | 11                                               | 11  | 11   | 11  | 11  | 10   | 10   | 10  | 10  | 10   | 10   | 10  | 125   |
| 2             | Специальная физическая подготовка                                                         | 10                                               | 10  | 10   | 10  | 10  | 10   | 10   | 11  | 11  | 11   | 11   | 11  | 125   |
| 3             | Участие в спортивных соревнованиях                                                        | 3                                                | 3   | 3    | 4   | 3   | 3    | 3    | 3   | 3   | 3    | 3    | 3   | 37    |
| 4             | Техническая подготовка                                                                    | 18                                               | 18  | 18   | 17  | 17  | 17   | 18   | 18  | 18  | 17   | 18   | 18  | 212   |
| 5             | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 9                                                | 9   | 9    | 9   | 8   | 9    | 9    | 9   | 8   | 9    | 9    | 9   | 106   |
| 6             | Инструкторская и судейская практика                                                       |                                                  |     |      |     | 1   | 1    | 1    |     | 1   | 1    |      | 1   | 6     |
| 7             | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 1                                                | 1   | 1    | 1   | 1   | 1    | 1    | 2   | 1   | 1    | 1    | 1   | 13    |
| <b>ИТОГО:</b> |                                                                                           | 52                                               | 52  | 52   | 52  | 51  | 51   | 52   | 53  | 52  | 52   | 52   | 53  | 624   |

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса  
для групп учебно-тренировочного этапа свыше 3-х лет обучения (16 часов)**

| №             | Содержание                                                                                | Количество учебно-тренировочных часов по месяцам |     |      |     |     |      |      |     |     |      |      |     | Всего |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----|------|-----|-----|------|------|-----|-----|------|------|-----|-------|
|               |                                                                                           | Сент                                             | Окт | Нояб | Дек | Янв | Февр | Март | Апр | Май | Июнь | Июль | Авг | час   |
| 1             | Общая физическая подготовка                                                               | 14                                               | 14  | 14   | 14  | 13  | 13   | 14   | 14  | 14  | 14   | 14   | 14  | 166   |
| 2             | Специальная физическая подготовка                                                         | 14                                               | 14  | 14   | 14  | 13  | 13   | 14   | 14  | 14  | 14   | 14   | 14  | 166   |
| 3             | Участие в спортивных соревнованиях                                                        | 4                                                | 5   | 5    | 5   | 5   | 5    | 5    | 5   | 4   | 5    | 5    | 5   | 58    |
| 4             | Техническая подготовка                                                                    | 20                                               | 20  | 21   | 21  | 21  | 21   | 21   | 21  | 21  | 21   | 21   | 21  | 250   |
| 5             | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 14                                               | 14  | 13   | 13  | 13  | 13   | 13   | 13  | 13  | 13   | 13   | 13  | 158   |
| 6             | Инструкторская и судейская практика                                                       | 1                                                | 1   | 1    | 1   | 1   | 1    | 1    | 2   | 2   | 2    | 2    | 2   | 17    |
| 7             | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2                                                | 2   | 2    | 2   | 2   | 1    | 1    | 1   | 1   | 1    | 1    | 1   | 17    |
| <b>ИТОГО:</b> |                                                                                           | 69                                               | 70  | 70   | 70  | 68  | 67   | 69   | 70  | 69  | 70   | 70   | 70  | 832   |

## **Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения:

- строевые упражнения, ходьба и бег;
- прыжки и метания;
- прикладные упражнения;
- упражнения без предметов для укрепления мышц туловища;
- упражнения с партнером;
- упражнения в упорах и висах;
- упражнения с набивными мячами;
- упражнения на расслабление;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры и эстафеты;
- спортивные игры;
- упражнения на развитие ловкости.

Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам. Используются для целей общей физической подготовки занятия другими видами спорта (легкая атлетика, плавание, спортивная гимнастика, акробатика).

## **Специальная физическая подготовка**

1. Широкое применение в занятиях имитационных упражнений, как средства тренировки наиболее необходимых для игры группы мышц.
2. Развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов в настольном теннисе, интенсификация тренировочного процесса.
3. Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки.
4. Применение тренажеров и приспособлений.
5. Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажеров, приспособлений и педагогических методов.

## **Техника и тактика**

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

### Базовая техника

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

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

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

4. Накат. По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

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

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

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

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

#### Техника комбинаций

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

#### Базовая тактика

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

#### Соревновательная подготовка

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

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

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

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

#### *Техническая подготовка*

На тренировочном этапе подготовки применяется и совершенствуется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки, а так же наращивается новый технико-тактический арсенал приемов игры.

1. Совершенствование техники передвижения, используя основной способ «шаг-прыжок».

2. Закрепление навыка основных ударов из ЗЗ, с акцентом на точность удара, используя мишени различных размеров.

3. Освоение ударов из ЗЗ с вращением волана.

4. Освоение обманных ударов в ПЗ с различными вращениями, используя короткий замах.

5. Удары из СЗ сверху в прыжке, используя технику блокирующего прыжка с коротким замахом в ударном движении рукой.

6. Освоение защитных действий в СЗ с приемом волана в ЗЗ и ПЗ по прямой и диагонали.

7. Освоение техники выполнения удара из ПЗ и СЗ в парной комбинации (удары отличаются очень коротким замахом со стремлением сыграть, как можно раньше и ближе к сетке).

8. Увеличение плотности плоских ударов из ПЗ и ЗЗ.

#### *Тактическая подготовка*

1. Выработка индивидуального стиля игры с учетом индивидуальных особенностей в одиночной категории.

2. Обучение юных спортсменов просмотру игр противника с умением распознавать сильные и слабые стороны его игры.

3. Обучение построению плана игры с его возможными вариантами против игроков различного стиля игры.

4. Обучение основам парных игр. Взаимодействие игроков при параллельном и переднезаднем построении.

5. Обучение анализу парных игр различного стиля.

6. На последнем году в группах тренировочного этапа – обучение игре в смешанной категории. Ознакомление с открытым и закрытым стилем парной игры в смешанной категории.

#### **Программный материал занятий на учебно-тренировочном этапе (свыше 2-х лет)**

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

##### Базовая техника



1. Атакующий удар справа. Занимающиеся должны овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научить управлять атакующим ударом, т. е. изменять направление (по прямой, по диагонали и т. д.). Обратить внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны - вспомогательные.

Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратить внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.

2. Подставка, преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером». Овладеть техникой удара толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.

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

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

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

6. Подрезка. На основе стабильного владения ударами срезкой проводить обучение технике выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и среднедальней зоны; научиться изменять направление при подрезке; противостоять мячам, посланным противником по центральной линии; овладеть ударом подрезкой с отходом в боковую позицию при приеме мячей, посланных по центральной линии.

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

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

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

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

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

### **Техника и тактика**

#### **Техника комбинаций**

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

#### **Базовая тактика**

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

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

3. Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки. Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.

4. Серия срезок + удары накато́м + атакующий удар.

5. Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накато́м.

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

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

## **Этап совершенствования спортивного мастерства**

Основные задачи спортивной подготовки:

- отбор занимающихся, способных добиться высоких спортивных результатов;
- выявление отклонений в состоянии здоровья, вызванных травматизмом, физиологическими показателями, недисциплинированностью, снижением спортивных результатов, являющееся следствием неточного планирования 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 спортивной подготовки;
- тренировка технических приемов в затрудненных условиях (с утяжеленными поясами, манжетами, ракеткой);
- увеличение объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок за счет увеличения доли занятий с применением технических средств и специальных педагогических средств подготовки (метод упражнений с двумя и более воланами, игра с несколькими партнерами и т.п.);
- теоретическая подготовка, самостоятельное составление планов игры с различными противниками, судейство соревнований в роли судьи, самостоятельное проведение тренировочных занятий;
- выполнение контрольных нормативов. Зачеты по судейству соревнований, получение судейской категории. Зачеты по инструкторской практике. Выполнение норматива мастера спорта России.

## **Учебно-тематический план по теоретической подготовке**

| Этап спортивной подготовки | № темы   | Содержание                                                                                                                                                        |
|----------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки  | Тема № 1 | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и |

|  |          |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |          | нравственное воспитание. Эстетическое воспитание                                                                                                                                                                                                                              |
|  | Тема № 2 | Специфические социальные функции спорта. Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функция). Функция социальной интеграции и социализации личности                                                                                       |
|  | Тема № 3 | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности                                                                     |
|  | Тема № 4 | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки |
|  | Тема № 5 | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.                                                                                                                    |
|  | Тема № 6 | Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности                                                                                                                          |
|  | Тема № 7 | Педагогические средства восстановления : рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.                                                                        |
|  | Тема № 8 | Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика                                                                                                                                                         |
|  | Тема № 9 | Медикобиологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня, массаж, витамины.                                                                                                                                                 |

|  |           |                                                                                                                                                                |
|--|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Тема № 10 | Особенности применения различных<br>восстановительных средств.<br>Организация восстановительных<br>мероприятий в условиях учебно-<br>тренировочных мероприятий |
|--|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса  
для групп этапа совершенствования спортивного мастерства (24 часа)**

| №             | Содержание                                                                                | Количество учебно-тренировочных часов по месяцам |     |      |     |     |      |      |     |     |      |      |     | Всего |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----|------|-----|-----|------|------|-----|-----|------|------|-----|-------|
|               |                                                                                           | Сент                                             | Окт | Нояб | Дек | Янв | Февр | Март | Апр | Май | Июнь | Июль | Авг | час   |
| 1             | Общая физическая подготовка                                                               | 13                                               | 13  | 13   | 13  | 13  | 13   | 13   | 14  | 14  | 14   | 14   | 14  | 161   |
| 2             | Специальная физическая подготовка                                                         | 21                                               | 20  | 21   | 21  | 20  | 21   | 21   | 21  | 21  | 21   | 21   | 21  | 250   |
| 3             | Участие в спортивных соревнованиях                                                        | 11                                               | 11  | 11   | 11  | 11  | 10   | 10   | 10  | 10  | 10   | 10   | 10  | 125   |
| 4             | Техническая подготовка                                                                    | 28                                               | 29  | 28   | 28  | 27  | 28   | 29   | 28  | 28  | 28   | 28   | 28  | 337   |
| 5             | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 25                                               | 25  | 25   | 25  | 25  | 25   | 25   | 25  | 25  | 25   | 25   | 25  | 300   |
| 6             | Инструкторская и судейская практика                                                       | 2                                                | 2   | 2    | 2   | 2   | 2    | 3    | 2   | 2   | 2    | 2    | 2   | 25    |
| 7             | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 4                                                | 4   | 4    | 4   | 5   | 5    | 4    | 4   | 4   | 4    | 4    | 4   | 50    |
| <b>ИТОГО:</b> |                                                                                           | 104                                              | 104 | 104  | 104 | 103 | 104  | 105  | 104 | 104 | 104  | 104  | 104 | 1248  |

### *Общая физическая подготовка*

Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма занимающихся с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, применяющихся на предыдущих этапах подготовки.

Целенаправленные занятия другими видами спорта, направленные на избирательное развитие подвижности в суставах и растягивание мышц (баскетбол, теннис, футбол, плавание, легкая атлетика, акробатика).

### *Специальная физическая подготовка*

Развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для спортсменов, добившихся высоких спортивных результатов в соответствующем возрасте – силы, скоростно-силовой и общей выносливости, скоростной выносливости и быстроты движений.

Для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями и тренажерами.

Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с утяжелениями и без них.

### **Техника и тактика**

Укреплять и совершенствовать технику и тактику, пройденные на предыдущем этапе. Распределить игроков по стилям: быстроатакующий, быстрый атакующий удар + топ-спин, подрезка + атакующий удар.

Быстроатакующий стиль.

Базовая техника

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

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

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

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

#### Базовая тактика

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

2. Подставка слева + атакующий удар справа. Завладеть инициативой посредством «зажима» противника в какой-либо угол + завершающий удар. Изменять направление ударов вправо и влево + выбор момента для завершающего удара. Посылать мячи в игрока, выбирать момент для завершающего удара.

3. Серийная атака накатом + атакующий удар.

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

5. Накат по двум углам и внезапный удар по центральной линии; длинный накат + короткий для создания условий для завершения атаки.

6. Быстрая и медленная срезка по двум углам, выжидая момент для атаки. Стиль игры - быстрый атакующий удар + топ-спин

#### Базовая техника

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

#### Тактика

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



овладеть техникой приема подачи быстрым накатом на столе. Стиль игры — топ-спин + атакующий удар.

### Базовая техника

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

2. Топ-спин слева. На базе закрепления и совершенствования техники выполнения быстрых атакующих ударов и подставок-толчков слева овладеть техникой топ-спинов в сочетании с атакующими ударами слева из боковой позиции, атакующих ударов из средней зоны: овладеть техникой выполнения топ-спина слева в ходе обмена резаными ударами, наката слева из ближней и средней зон, техникой сочетания топ-спинов справа и слева.

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

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

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

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

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

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

### Тактика

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

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

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

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

5. Тактика приема подачи. Овладеть тактикой завершения атаки ударом по восходящему мячу после выполнения топ-спина, овладеть тактикой перехода к атаке топ-спином после сдерживания противника резаными ударами. Стиль игры — подрезка + атакующий удар.

#### Базовая техника

1. Техника срезки. Посредством выполнения срезки против ударов с верхним вращением и без вращения варьировать точку отскока, овладевать техникой выполнения срезов против топ-спинов, овладевать техникой выполнения срезки против внезапных ударов, ударов по «свече», коротких ударов, увеличивать зону игры, при выполнении срезки овладевать первичными навыками чередования атакующих ударов и ударов подрезкой.

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

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

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

5. Подача и прием подачи. Овладевать подачей необходимо с учетом таких факторов, как скорость полета мяча, интенсивность вращения, изменение точки отскока. При этом необходимо постоянно повышать качество выполнения уже изученных подач и сочетать технику их выполнения с индивидуальным стилем игры, тренировать выполнение подачи справа и слева. При приеме подачи в качестве основного способа использовать срезки, сочетая их с накатами и подставками.

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

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

#### Тактика

1. Тактика быстрой атаки после подачи. Овладевать техникой выполнения атаки после одного-двух видов подач, являющихся основными для

данного игрока, и нескольких вспомогательных; атаковать сначала после подачи и приемов установленного типа и направления, произвольно. Главное внимание обращать на атакующий удар справа, в сочетании с атакой слева, применять главным образом подачи с нижним и нижнебоковым вращением с тем, чтобы противник отвечал на них подрезанным мячом и была возможность для быстрой атаки после вспомогательных действий.

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

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

#### Парная игра

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

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Настольный теннис»**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» основаны на особенностях вида спорта «настольный теннис» и его спортивных дисциплин.

### **Спортивные дисциплины вида спорта «Настольный теннис»**

| Наименование<br>спортивной дисциплины | Номер-код<br>спортивной дисциплины |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| одиночный разряд                      | 004 001 2 6 1 1 Я                  |
| парный разряд                         | 004 002 2 8 1 1 Я                  |
| смешанный парный разряд               | 004 003 2 6 1 1 Я                  |
| командные соревнования                | 004 004 2 6 1 1 Я                  |

Настольный теннис, как и другие виды спорта, способствует всестороннему физическому развитию. Тем не менее, с ростом технического и тактического мастерства игроков повышаются требования к физической подготовленности теннисистов. Для того чтобы занять призовое место, первоклассному спортсмену приходится провести порой более 30 встреч. А это исключительно большая физическая и морально-психологическая нагрузка для спортсменов любой подготовленности.

Тренировки и соревнования по настольному теннису имеют свои специфические особенности: маленькая игровая площадка, закрытое помещение, высокие требования к технике, точности и интенсивности движений. Особенно спортсмены устают при проведении соревнований, которые проходят непрерывно в течение многих дней, причем ежедневно по нескольким встреч, вызывая при этом сильное нервное напряжение.

Настольный теннис представляет собой сложно-координированную деятельность в вариативных ситуациях. Неопределенность условий игровой деятельности осложнена жестким лимитом времени и малой информативностью действий соперника, что представляет сложность технико-тактических задач, непрерывно решаемых спортсменом в течение встречи.

Специфическая структура настольного тенниса характеризуется тем, что каждая ситуация перед каждым новым обменом ударами воспринимается как предстартовое состояние, способное оказывать мощное стрессовое воздействие на организм спортсмена. Состязательная игра, протекающая в условиях постоянного соперничества, оперативного разгадывания замыслов противника при отыгрывании каждого отдельного мяча. В поединках спортсменов-профессионалов нет и не может быть длительного обмена ударами. Этот процесс носит сложный конфликтный характер и отличается большим психологическим напряжением.

Психологическая готовность – это психофизиологическое состояние, которое позволяет показать оптимальный результат, нацелить спортсмена на выполнение с максимальной концентрацией конкретного приема в данный момент.

Надо моделировать на тренировках соревновательное напряжение, избегая легковесности и поверхностности в заданиях, что нередко случается. Необходимо, чтобы спортсмен находился постоянно в соревновательном состоянии. По ходу тренировок неизбежно внесение корректив, чтобы, где нужно чуть увеличить напряжение, а где-то снизить. Но чтобы к соревнованиям он подходил в состоянии оптимальной боевой готовности. В практике довольно часто бывает, что игрок может подойти психологически не готовым к соревнованиям. Технически готов, а психологически нет. Отсутствие постоянной боевой практики не дает возможность мобилизовать себя в момент наибольшего напряжения.

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

### Материально-технические условия реализации программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов для осуществления спортивной подготовки, и иным условиям:

- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивно экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных соревнований и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование |                                           |                   |                   |                             |                         |        |                         |            |                         |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|--------|-------------------------|------------|-------------------------|
| №                                                               | Наименование                              | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |        |                         |            |                         |
|                                                                 |                                           |                   |                   | НП                          |                         | УТ     |                         | ССМ<br>ВСМ |                         |
|                                                                 |                                           |                   |                   | Кол-во                      | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во     | Срок эксплуатации (лет) |
| 1                                                               | Клей неорганический (50 мл)               | штук              | На обучающегося   | -                           | -                       | 1      | 1                       | 3          | 1                       |
| 2                                                               | Основание ракетки для настольного тенниса | штук              | На обучающегося   | -                           | -                       | 1      | 2                       | 1          | 4                       |

|                                                                  |                                                                                                          |          |               |   |   |   |    |    |   |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|---|---|---|----|----|---|
| 3                                                                | Ракетка для настольного тенниса                                                                          | штук     | На обучающего | 1 | 1 | 1 | 11 | -  | - |
| 4                                                                | Резиновые накладки для ракетки (основания)                                                               | штук     | На обучающего | - | - | 8 | 1  | 12 | 1 |
| 5                                                                | Торцевая лента для предохранения оснований и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1 м) | штук     | На обучающего | - | - | 1 | 1  | 2  | 1 |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                                                                                                          |          |               |   |   |   |    |    |   |
| 1                                                                | Костюм спортивный тренировочный зимний                                                                   | штук     | На обучающего | - | - | 1 | 1  | 1  | 1 |
| 2                                                                | Костюм тренировочный летний                                                                              | штук     | На обучающего | - | - | 1 | 1  | 1  | 1 |
| 3                                                                | Кроссовки для спортивный залов                                                                           | пар      | На обучающего | - | - | 1 | 1  | 2  | 1 |
| 4                                                                | Спортивные брюки                                                                                         | пар      | На обучающего | - | - | 1 | 1  | 1  | 1 |
| 5                                                                | Фиксаторы для голеностопа                                                                                | штук     | На обучающего | - | - | 1 | 1  | 1  | 1 |
| 6                                                                | Фиксаторы коленных суставов                                                                              | комплект | На обучающего | - | - | - | -  | 1  | 1 |
| 7                                                                | Фиксаторы локтевых суставов                                                                              | комплект | На обучающего | - | - | - | -  | 1  | 1 |
| 8                                                                | Футболка                                                                                                 | штук     | На обучающего | - | - | 2 | 1  | 3  | 1 |
| 9                                                                | Шорты /юбка                                                                                              | пар      | На обучающего | - | - | 1 | 1  | 2  | 1 |
| 10                                                               | Чехол для ракетки для настольного тенниса                                                                | штук     | На обучающего | - | - | 1 | 1  | 1  | 1 |

| №                                   | Наименование     | Единица измерения | Количество изделий |
|-------------------------------------|------------------|-------------------|--------------------|
| Спортивное оборудование и инвентарь |                  |                   |                    |
| 1                                   | Возвратная доска | штук              | 1                  |

|    |                                              |          |     |
|----|----------------------------------------------|----------|-----|
| 2  | Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг     | комплект | 3   |
| 3  | Корзина для сбора мячей                      | штук     | 4   |
| 4  | Координационная лесенка для бега             | штук     | 3   |
| 5  | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг | штук     | 7   |
| 6  | Мяч для настольного тенниса                  | штук     | 300 |
| 7  | Перекладина гимнастическая                   | штук     | 1   |
| 8  | Полусфера                                    | штук     | 2   |
| 9  | Ракетка для настольного тенниса              | штук     | 10  |
| 10 | Скамейка гимнастическая                      | штук     | 3   |
| 11 | Скакалка                                     | штук     | 6   |
| 12 | Стенка гимнастическая                        | штук     | 3   |
| 13 | Теннисный стол с сеткой                      | комплект | 4   |
| 14 | Тренажер для настольного тенниса             | штук     | 1   |

**Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис»**

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников учреждения**

Кадровые условия реализации Программы:

1. Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:

- директор;



- заместитель директора по спортивной работе;
- инструктор-методист физкультурно-спортивной организации;
- тренеры-преподаватели;
- юрисконсульт;
- водитель автомобиля.

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

2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 года № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный номер № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, № 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, № 22054).

3. С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели и другие педагогические работники, участвующие в реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в праве получить дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года.

Задачи повышения квалификации:

- обновление и углубление знаний в области теории и методики преподавания, управленческой и общекультурной деятельности на основе современных достижений науки и культуры, прогрессивных педагогических технологий и передового педагогического опыта;
- освоение инновационных технологий, форм методов и средств обучения, тренировки, прогрессивного, отечественного и зарубежного опыта.

Формы повышения квалификации:

- краткосрочные курсы повышения квалификации объемом до 72 часов;

- курсы повышения квалификации объемом свыше 100 часов;
- курсы профессиональной переподготовки объемом свыше 500 часов;
- дистанционные курсы повышения квалификации;
- курсы дистанционного обучения «антидопинг»;
- стажировки в опорных образовательных учреждениях (ресурсных центрах).

- участие в работе краевых, районных, предметных комиссий, проблемных и творческих групп, мастер-классов, проектных команд и других профессиональных объединений;

- участие в работе проблемных семинаров, научно-практических конференций, конкурсах профессионального мастерства;

- организация индивидуальной работы по самообразованию, другие формы повышения квалификации в соответствии с действующим законодательством.

Повышение квалификации работников спортивной школы является непрерывным процессом и осуществляется в течение всего периода работы в Учреждении.

Плановое повышение квалификации осуществляется за счет средств бюджета муниципального образования при наличии средств на соответствующей статье расходов. Наличие документа о повышении квалификации является одним из обязательных критериев успешного прохождения аттестации.

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

### **Литературные источники:**

- Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: ФиС, 1982
- Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. – М.: ФиС, 1979
- Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. – М.: ФиС, 2000
- Балайшите Л. От семи до....(Твой первый старт). – М.: ФиС, 1984
- Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. – М.:РГАФК, 1997
- Барчукова Г.В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис. – М.: ГЦОЛИФК, 1984
- Богущас М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся. – М.: Просвещение, 1987
- Ефремова А.В. Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой квалификации.- Минск, 1996
- Ефремова А.В. Нормирование нагрузок, направленных на повышение точности ударов в настольном теннисе. – Минск. 1995
- Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. – Ярославль: Верхне- Волжское книжное издательство, 1990
- Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. – Издательство «Талка», 1991
- Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: «Теория и практика физической культуры», 2001
- Настольный теннис: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: 1980
- Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (Методическая часть). – М.: Советский спорт, 1990

### **Интернет-ресурсы:**

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»

Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

Приказ Минспорта РФ от 19.01.2018г. №31 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»».

[http://www.olympic.org/uk/index\\_uk.asp](http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp) – Олимпийский комитет

<http://www.wada-ama.org/en/> – ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство)

<http://www.olympic.ru/> – Олимпийский комитет России

- Всероссийский реестр видов спорта

<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-sport/>

Единая всероссийская спортивная классификация