

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «СИБИРЯК»

«СОГЛАСОВАНО»  
на заседании  
тренерско-педагогического совета  
Протокол № 05  
от «06» 06 2023г.

«УТВЕРЖДЕНО»  
Директор МБУДО СШОР «Сибиряк»  
А.А. Лысов  
Приказ № 100 от «14» 06 2023г.



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

Срок реализации: 10 лет  
Авторы - разработчики:  
С.В. Курьерова - зам. директора по  
учебно-спортивной работе,  
Г.Н. Взманина - инструктор-методист,  
Г.И. Маторина - тренер-преподаватель

г. Ангарск  
2023 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I	Общие положения	3-6
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6-18
2.1	Сроки реализации Программы	6-7
2.2	Объём Программы	7-9
2.3	Формы обучения и виды занятий	9-11
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	11-12
2.5	План воспитательной работы	12-13
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13-14
2.7	План инструкторской и судейской практики	14-15
2.8	План медицинских, медико-биологических мероприятий и средств восстановления	15-18
III	Система контроля	18-27
3.1	Требования к результатам прохождения Программы	18-20
3.2	Оценка результативности освоения Программы	20-22
3.3	Контроль результативности тренировочного процесса	22-25
3.4	Контрольные и контрольно-переводные нормативы	25-26
IV	Рабочая программа	27-54
4.1	Рекомендации по планированию спортивной подготовки	27-30
4.2	Планирование спортивной подготовки	30-32
4.3	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий	32-33
4.4	Влияние физических качеств и телосложения на результативность	33-34
4.5	Средства и методы спортивной тренировки	34-36
4.6	Программный материал	36-51
4.7	Учебно - тематический материал по теоретической подготовке	51-52
4.8	Рекомендации по организации психологической подготовке	52-53
4.9	Требования техники безопасности	53-54
V	Особенности осуществления спортивной подготовки	54
VI	Условия реализации Программы	54
6.1	Материально-технические условия	54-55
6.2	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём	55
6.3	Обеспечение спортивной экипировкой	55-56
6.4	Кадровые условия реализации Программы	57
6.5	Информационно-методическое обеспечение Программы	57-58
	Приложения	59-64

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в МБУДО СШОР «Сибиряк», с учетом совокупности спортивных дисциплин вида спорта «настольный теннис», минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 № 884 (далее - ФССП).

Федеральный стандарт спортивной подготовки - совокупность **минимальных** требований к спортивной подготовке по настольному теннису является обязательным для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Спортивная подготовка - целенаправленный многолетний учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях (согласно календарного плана), направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку.

Программа соответствует требованиям ФССП, то есть закрепляет значения требований не ниже, чем те, которые определены в ФССП.

**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 по виду спорта «настольный теннис», подготовка спортивного резерва для сборных команд Иркутской области, Российской Федерации.

### **Задачи:**

- организация учебно-тренировочного процесса, направленного на осуществление разносторонней общей физической и специальной физической подготовки;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена.

Программа спортивной подготовки по настольному теннису разработана для детей, подростков, молодёжи, и рассчитана на многолетний процесс. Минимальный возраст зачисления на обучение - 7 лет. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

**Срок реализации** программы спортивной подготовки - без ограничений, с учетом достижения высоких стабильных спортивных результатов при выступлении в официальных всероссийских и международных соревнованиях.

Основными пользователями программы спортивной подготовки по настольному теннису являются тренеры-преподаватели спортивной школы олимпийского резерва, ответственные за качественную разработку, эффективную реализацию и обоснование программы с учётом достижений науки, техники и социальной сферы; а также инструкторы - методисты и медицинские работники, отвечающие в пределах

своей компетенции за качество проводимой работы.

### **Характеристика вида спорта «настольный теннис» и спортивных дисциплин**

Настольный теннис - увлекательная, бесконечно разнообразная спортивная игра, которая доступна любому возрасту занимающихся. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный координационный вид спорта с разнообразной техникой, богатой техническим вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Настольный теннис развивает координацию движений, ловкость, гибкость, скорость реакции, внимание, мышление, эмоциональную устойчивость.

Настольный теннис-вид спорта, в котором большое значение для достижения высоких результатов имеет индивидуальная техника. Эта игра побуждает спортсменов, в рамках установленных правил, не только к творчеству, но и к самовыражению. Теннисист по собственному усмотрению может применять различные хватки, строить свою игру в соответствии с техническими особенностями и индивидуальной манерой.

Международная федерация настольного тенниса (ИТТФ), образованная в 1926 году, в настоящее время является одной из самых представительных международных спортивных объединений и насчитывает свыше 140 стран-членов ИТТФ. Благодаря массовости, популярности и подлинно спортивному характеру, настольный теннис в ноябре 1977г был признан Международным олимпийским комитетом олимпийским видом спорта, а в 1988 году дебютировал в XXII летних Олимпийских играх в Сеуле. На олимпийских турнирах разыгрываются 4 комплекта медалей (в мужском и женском одиночных разрядах и в мужском и женском парных разрядах).

#### Спортивные дисциплины:

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
1	Настольный теннис	004 000 2 6 1 1 Я	Одиночный разряд Парный разряд Смешанный парный разряд Командные соревнования	004 0012 6 1 1 Я 004 0022 6 1 1 Я 004 0032 6 1 1 Я 004 0042 8 1 1 Я

Программа спортивной подготовки по настольному теннису разработана для детей, подростков, молодёжи и рассчитана на многолетний процесс. Минимальный возраст зачисления на прохождение программы-7 лет.

Цель данной программы - создание условий для достижения спортсменами максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой вида спорта настольный теннис и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются - групповые, индивидуальные, тренировочные и теоретические занятия, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях, тренировочных сборах, медико-восстановительные мероприятия.

Основные задачи, решаемые в процессе подготовки:

- обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в настольном теннисе;
- совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис;
- обеспечение необходимого уровня специальной психологической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
- комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена;
- подготовка спортсменов высокой квалификации - резерва в сборные команды России по настольному теннису;
- профилактика проявлений асоциального поведения среди занимающихся;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса теннисистов на этапах спортивной подготовки: начальной подготовки, тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Основные критерии выполнения программных требований:

***Этап начальной подготовки:***

- освоение широкого круга двигательных умений и навыков;
- устойчивый интерес к занятиям спортом;
- освоение основ техники по виду спорта настольный теннис;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта настольный теннис на тренировочный этап.

***Тренировочный этап (этап спортивной специализации):***

- уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- уровень спортивной мотивации;
- достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта настольный теннис.

***Этап совершенствования спортивного мастерства:***

- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступлений во всероссийских соревнованиях.

***Этап высшего спортивного мастерства:***

- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- достижение высоких стабильных спортивных результатов при выступлении во всероссийских и международных соревнованиях;

- число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд Иркутской области, России.

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

**2.1. Сроки реализации** этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки с учётом приложения №1к ФССП.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-2	7	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

Формирование учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом особенностей вида спорта «настольный теннис» и его спортивных дисциплин осуществляется по итогам вступительных испытаний, контрольно-переводных нормативов.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

-объединённая группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

-объединённая группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

-объединённая группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Перевод занимающихся с этапа на этап спортивной подготовки проводится в соответствии с правилами приема, перевода и отчисления граждан в МБУДО СШОР «Сибиряк», на основании контрольно-переводных нормативов (КПН).

Перевод спортсменов на следующий год спортивной подготовки, с этапа на этап, а так же зачисление спортсменов, проходивших спортивную подготовку в других учреждениях спортивной подготовки, осуществляется на основании ре-

результатов контрольных и контрольно-переводных нормативов, а так же на основании показанных результатов в официальных соревнованиях. Для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо наличие спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания «мастер спорта России».

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки при переносе сроков промежуточной аттестации.

## 2.2. Объем Программы с учётом приложения №2 к ФССП.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведётся в соответствии с годовым планом, рассчитанным на **52 недели** (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия-60 мин.

Этапный норматив	этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТЭ (этап спортивной специализации)		ЭССМ	ЭВСМ
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
количество часов в неделю	4.5-6	6-8	12-14	16-18	20-24 выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	24-32 выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки-двух часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырёх часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырёх часов.

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

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

Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего числа часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки.

**Индивидуальный план спортивной подготовки** составляется на год, период, месяц и т. д. Упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость в учебе и др. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье. При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер-преподаватель и спортсмен определяют:

- 1) объём и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении;
- 5) длительность и сложность выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях.

При этом обязательно учитываются: — нагрузка в предыдущих занятиях; — степень восстановления после предыдущих занятий. После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

Индивидуальное занятие представляет собой тренировку одного или нескольких спортсменов одновременно, работающих по своему индивидуальному плану. На этапе высшего спортивного мастерства такая форма занятий является основной. В индивидуальных планах определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, углубленное медицинское обследование, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха, предполагаемые спортивные результаты по годам.

Характерные особенности этапа централизованной подготовки -наличие строгого режима дня, четко организованное питание и восстановительные процедуры. Это осуществляется только на учебно-тренировочных сборах. При определении объёмов ин-



индивидуальной спортивной подготовки необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность учебно-тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;

- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Индивидуальный план формируется личным тренером-преподавателем для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

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

**учебно-тренировочные занятия** (групповые, индивидуальные, смешанные, дистанционные технологии);

**учебно-тренировочные мероприятия с учетом приложения № 3 к ФССП**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность УТМ по этапам спортивной подготовки (количество суток) без учёта времени следования к месту проведения и обратно			
		Этап начальной подготовки	УТ этап (этап спортивной специализации)	ЭССМ	Этап ВСМ
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия			до 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования		До 3 суток, но не более 2 раз в год		
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух УТМ в год	-	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 дней		

**спортивные соревнования с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП**

виды соревнований	этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТЭ		ССМ	ВСМ
	до года	свыше двух лет	до двух лет	свыше двух лет		
контрольные	1	1	1	1	1	1
отборочные	-	-	2	2	3	3
основные	-	2	3	5	10	10

Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью спортивной подготовки.

Соревнования подразделяются на контрольные, отборочные и основные.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно ЕВСК, и правилам избранного вида спорта.

- соответствие требованиям к реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в

спортивных соревнованиях;

-соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лица, проходящие спортивную подготовку, направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лица, осуществляющие спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**Обучающиеся участвуют в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, утверждённого спортивной школой на календарный год (спортивный сезон).**

#### 2.4.Годовой учебно-тренировочный план с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП

№	Разделы подготовки	Этапы спортивной подготовки (часы)								
		НП		ТЭ					ССМ	ВСМ
		до года	2год	1год	2год	3год	4год	5год		
		Недельная нагрузка в часах								
		6	8	14	14	18	18	18	24	32
		Максимальная продолжительность одного УТЗ в часах								
		2	2	3	3	3	3	3	4	4
1	Общая физическая подготовка	106	125	145	145	187	187	187	212	166
2	Специальная физическая подготовка	62	89	170	170	215	215	215	272	250
3	Техническая подготовка	102	124	196	196	243	243	243	282	366
4	Тактическая подготовка	9	12	43	43	56	56	56	87	166
5	Теоретическая подготовка, знания по антидопингу	11	18	46	46	59	59	59	90	168
6	Психологическая подготовка	9	12	43	43	56	56	56	87	166
7	Восстановительные мероприятия, врачебный контроль, активный и пассивный отдых, работа по индивидуальным планам	9	12	21	21	37	37	37	62	133
8	Инструкторская и судейская практика	-	8	14	14	18	18	18	28	33

9	Контрольное тестирование, участие в соревнованиях	4	16	50	50	65	65	65	128	216
		312	416	728	728	936	936	936	1248	1664

**Общая физическая подготовка (ОФП)** - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП относятся бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами, игры с мячом и т.д.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На к средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, в воде. Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

**Техническая подготовка**-процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

**Тактическая подготовка** - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

**Теоретическая подготовка** - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

**Психологическая подготовка**-процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

**Судейская практика** - привлечение к судейству соревнований внутри спортивной школы обучающихся. Обучающиеся должны знать правила вида спорта «настольный теннис», уметь организовать и провести соревнования.

### 2.5.Календарный план воспитательной работы

этапы спортивной подготовки	наименование тем	сроки проведения
начальный	1.Понятие-здоровый образ жизни 2.Закаливание организма спортсмена 3. Режим дня 4. Основы питания спортсмена 5. Терминология спорта	в течение года

Учебно-тренировочный	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мотивация спортсменов к высоким спортивным достижениям</li> <li>2. Государственные символы Российской Федерации</li> <li>3. Выдающиеся спортсмены</li> <li>4. Воспитание патриотизма спортсменов и болельщиков</li> <li>5. Воспитание спортивных волонтеров</li> <li>6. Формирование навыков и умений по сохранению спортивной формы.</li> <li>7. Здоровьесберегающие технологии</li> <li>8. Терминология спорта</li> </ol>	в течение года
ССМ и ВСМ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование навыков и умений по сохранению спортивной формы</li> <li>2. Сохранение здоровья спортсмена</li> <li>3. Формирование навыков наставничества</li> <li>4. Профессиональная ориентация</li> <li>5. Навыки первой доврачебной помощи</li> </ol>	в течение года

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

этапы спортивной подготовки	Теоретическое занятие	Практическое занятие	Кол-во часов
начальной подготовки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определение допинга.</li> <li>2. Общие знания об антидопинговых правилах «Честная игра».</li> <li>3. Основные определения и термины: антидопинговая деятельность, антидопинговая организация, Всемирный антидопинговый Кодекс, РУСАДА</li> </ol>	«Весёлые старты»	2

Учебно-тренировочный	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Профилактика применения допинга среди спортсменов: характеристика допинговых средств и методов.</li> <li>2. Антидопинговая политика и её реализация: всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика, антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля, руководство для спортсменов.</li> <li>3. Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры.</li> <li>4. Семинар для тренеров и спортсменов.</li> <li>5. Международный стандарт «Запрещенный список»</li> </ol>	<p>«Онлайн обучение на сайте РУСАДА»          Антидопинговая викторина «Играй честно»          Родительское собрание          Проверка лекарственных средств на сайте РУСАДА.</p>	6-8
совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Семинар</li> <li>2. «Виды нарушений антидопинговых правил»</li> </ol>	<p>«Онлайн обучение на сайте РУСАДА» «Процедура допинг-контроля»          «Подача запроса на ТИ»          «Система АДАМС»</p>	8-9

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода подготовки тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая спортсмена к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все обучающихся должны освоить некоторые навыки учебно-тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

Инструкторская практика по учебно-тренировочной работе предусматривает последовательное освоение следующих навыков и умений.

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Составить конспект и провести разминку в группе.
- Определить и исправить ошибку в выполнении упражнений у товарища по команде.
- Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощников тренера-преподавателя, судей. Лицам до 16-летнего возраста, прошедшим соответствующую подготовку и имеющим практику судейства соревнований по избранному виду спорта присваивается категория «юный судья».

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежур-

ного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсмена наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны научиться под руководством тренера-преподавателя проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей, и других группах, ведению протоколов соревнований. Для этого им необходимо изучать разделы судейских правил по избранному виду спорта.

Основными разделами для изучения лицами, проходящими спортивную подготовку, являются: оценка техники избранного вида спорта; судьи и официальные лица. Во время прохождения подготовки на учебно-тренировочном этапе необходимо научить спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

этапы спортивной подготовки	наименование тем	количество часов
тренировочный	-проведение разминки, -привлечение в качестве помощников тренера-преподавателя для проведения учебно-тренировочных занятий, -составление комплексов ОФП и СФП, -составление конспекта учебно-тренировочного занятия, -ведение дневника тренировок	7-9
совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	-проведение разминки, -составление комплексов о ОФП и СФП, -привлечение в качестве помощников тренера-преподавателя для проведения учебно-тренировочных занятий, -составление конспекта учебно-тренировочного занятия, -правила проведения соревнований,	14-16
	-изучение особенностей судейства по избранному виду спорта, -участие в судействе соревнований -основы организации и проведения соревнований -оформление судейской документации -ведение дневника тренировок	

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

Медико-педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, в начале и в конце тренировочного года.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической

подготовленности:

- бег 30м, 100 и 1000м,
- прыжки в длину с места,
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок. Рекомендуется регистрировать параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общая физическая подготовка-ОФП, специальная физическая подготовка СФП, соревновательная подготовка, тактическая подготовка-ТП); время и объём тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путём подсчета пульсовых ударов области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30с., с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию.

*Направленность тренировочных нагрузок с учётом основных путей энергообеспечения.*

ЧСС (уд./мин.)	направленность
100-130	аэробная (восстановительная)
140-170	аэробная (тренирующая)
160-190	анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	алактатная-анаэробная (скорость-сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности спортсменом.

*Шкала интенсивности тренировочных нагрузок.*

Интенсивность	ЧСС уд./10с.	уд./мин
максимальная	30 и более	180 и более



большая	29-26	174-156
средняя	25-22	150-132
малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчёте и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5 мин.отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45с. с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха-в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:  $Я = ((P1+P2+P3)-200)/10$

*Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе*

Качественная оценка	индекс Руффье
отлично	2 и менее
хорошо	3-6
удовлетворительно	7-10
плохо	11-14
очень плохо	15-17
критическое	18 и более

Врачебный контроль предусматривает:

- диспансерное обследование 2-4 раза в год,
- дополнительные медосмотры с включением тестирования физической работоспособности перед участием в соревнованиях и после перенесенной болезни или травмы,
- санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок, соревнований, инвентарём, одеждой, обувью и др.,
- контроль за средствами восстановления.

*Восстановительные мероприятия:*

этапы спортивной подготовки	средства восстановления	количество часов
начальной подготовки	Активный и пассивный отдых. Специальные средства: Педагогические - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; переключение с одного упражнения на другое; варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями.	19-22

Учебно-тренировочный	<p>Активный и пассивный отдых.</p> <p>Специальные средства:</p> <p>Педагогические - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; переключение с одного упражнения на другое; варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками.</p> <p>Психологические - приёмы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации, благоприятный психологический климат.</p> <p>Медико-биологические – рациональное питание, физиотерапевтические средства, фармакологические препараты.</p>	29-35
совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<p>Активный и пассивный отдых.</p> <p>Специальные средства:</p> <p>Педагогические - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; переключение с одного упражнения на другое; варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками.</p> <p>Психологические – приёмы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации, благоприятный психологический климат</p> <p>Медико-биологические – рациональное питание, физиотерапевтические средства, фармакологические препараты.</p> <p>Физические - массаж, суховоздушная и парная бани, гидропроцедуры, электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия.</p>	50-65

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

**На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники избранного вида спорта;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

-изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «настольный теннис» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

-изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

-овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;

-изучить антидопинговые правила;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

-ежегодно выполнять 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 избранного вида спорта;

-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.

#### **На этапе высшего спортивного мастерства:**

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

### **Методика тестирования и оценки показателей по общей физической подготовке на каждом этапе.**

Программа тестирования включает:

- бег 30 м со старта;*
- непрерывный бег в течение 5 минут;*
- челночный бег 3x10 м;*
- прыжок в длину с места;*
- прыжок вверх с места;*
- подтягивание в висе на перекладине;*
- бросок набивного мяча;*
- наклон вперед;*
- поднимание туловища из положения лежа.*

Организация и проведение тестирования.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся.

Бег 30 м с высокого старта. Проводится по дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу.

После 10-ти минутной разминки - старт.

Непрерывный бег 5 минут. Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен за 5 минут бега.

Челночный бег 3x10 м, с. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-ти метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см и центром на черте. На дальний полукруг за финишной чертой кладут деревянный кубик (5 см<sup>3</sup>). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

Прыжок в длину с места. Выполняют толчком двух ног от линии до края на покрытии, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют рулеткой.

Прыжок вверх. Выполняется только с толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.

Подтягивание в висе на перекладине. Учитывается количество раз. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

Бросок набивного мяча (вес 1-2 кг), вперед из-за головы. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

Наклон вперед. Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая - вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат - со знаком «+», если выше - со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Поднимание туловища. Выполняется из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях по углом 90°, руки - за головой. За 30 сек. Определяется количество подъемов туловища. При выполнении локтевыми суставами рук необходимо коснуться колен, при опускании туловища лопатки спины касаются поверхности мата.

Оценки результатов тестирования

В таблице дан перечень обязательных (++) и дополнительных (+)

упражнений для тестирования. В зачёт спортсменам идут результаты выполнения 5 обязательных и 3 дополнительных тестов.

Вид спорта	Бег 30м	Непрерывный бег 5 мин.	Бросок набивного мяча	Челночный бег 3x10 м	Прыжок в длину с места	Прыжок вверх	Подтягивание на руках (юноши)	Подтягивание из виса в положении лежа (девушки)	Наклон вперед	Поднимание туловища из положения лежа
Настольный теннис	++	++	++	++	++	+	+	+	+	+

### 3.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения.

#### Виды контроля спортивной подготовки.

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за качеством состояния	
	соревновательной	тренировочной	подготовленности спортсменов	внешней среды, определенной факторами
этапный	анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки	Анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа подготовки	-климатическими: температура, влажность; -инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие и пр;
текущий	Оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле	оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса	-организационными: условия для проведения тренировочного занятия, психологопедагогическое, медикобиологическое сопровождения и пр.;
оперативный	оценка показателей каждого соревнования	оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия.	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до и после тренировочной нагрузки	-социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей и пр.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок

уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности-оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, тактических действий (объем тактических приёмов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медикобиологическими методами специалистами спортивной медицины.

### **3.4. Форма, периодичность и порядок проведения промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация - это любой вид аттестации обучающихся образовательной организации, кроме государственной итоговой аттестации.

Целями промежуточной аттестации являются:

- обеспечение социальной защиты обучающихся, соблюдения прав и свобод в части регламентации учебно-тренировочной загруженности в соответствии с санитарными правилами и нормами, уважение их личности и человеческого достоинства;
- установление промежуточного уровня теоретических знаний, практических умений и навыков по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической подготовке, тактической подготовке;
- контроль за выполнением обучающимся дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам спорта, соотнесение выявленного уровня с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

Основными формами промежуточной аттестации являются:

- зачет;
- сдача нормативов по ОФП, СФП, технической подготовке, тактической подготовке, теоретической подготовке);
- результаты выступления обучающихся в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- выполнение спортивных разрядов и получение спортивных званий.

Промежуточная аттестация проводится Образовательной организацией не реже одного раза в год.

Форма, периодичность и порядок проведения промежуточной аттестации устанавливается на заседании педагогического совета Образовательной организации ежегодно.

Обучающиеся образовательной организации допускаются к промежуточной аттестации по решению педагогического совета.

Иностранцы граждане, обучающиеся в образовательной организации в соответствии с договором, а также лица без гражданства, беженцы и вынужденные переселенцы допускаются к промежуточной и итоговой аттестации на общих основаниях.

От промежуточной аттестации на основании решения педагогического совета могут быть освобождены обучающиеся:

а) являющиеся кандидатами в спортивные сборные команды Российской Федерации по видам спорта,

б) являющиеся победителями (призерами) всероссийских и (или) международных официальных спортивных соревнований.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий учебнотренировочный год допускается по решению педагогического совета с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Список освобожденных обучающихся от промежуточной аттестации, а также переносе сроков для обучающихся утверждается приказом руководителя Образовательной организации.

Расписание проведения промежуточной аттестации, состав аттестационных комиссий доводятся до сведения тренеров-преподавателей, обучающихся и их родителей (законных представителей) не позднее чем за две недели до начала промежуточной аттестации.

Нормативы для каждого этапа спортивной подготовки по виду спорта разрабатываются тренерами-преподавателями совместно с инструкторами-методистами Образовательной организации.

Итоги промежуточной аттестации оцениваются как «зачет», «незачет», «переведен», «не переведен».

**3.5. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис»**

№	упражнения	Единица измерения	норматив до года		норматив свыше года	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1	Челночный бег 3x10м	с	10.3	10.6	10.0	10.4



1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	7	4	10	6
1.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1	+3	+3	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	105	120	110
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (5 попыток)	кол-во попаданий	2	1	3	2
2.2	Прыжки через скакалку за 30с	Кол-во раз	35	30	45	40

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

№	упражнения	Единица измерения	норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег 30м	с	6.7	6.8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	14	9
1.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5	+7
1.4	Челночный бег 3x10м	с	9.7	9.9
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	125	120
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	3	-
1.7	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см	кол-во раз	-	9
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	И.п.-стоя, держа мяч весом 1кг за головой. Бросок мяча вперёд	м	4	3.5
2.2	И.п.-стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкрут прямых рук в плечевых суставах вперёд- назад	кол-во раз	7	8
2.3	И.п.-стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лёжа на груди, руки вперёд	м	7	8
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды-«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды-«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№	упражнения	Единица измерения	норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 60м	с	8.1	9.8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	29	14
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	10	-
1.4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+9	+12
1.5	Челночный бег 3x10м	с	8.0	9.0
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	180	165
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Прыжки через скакалку за 45 с	Кол-во раз	115	105
<b>3.Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1		спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

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

№	упражнения	Единица измерения	норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1.1	Бег на 60м	с	8.2	9.6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	36	15
1.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+11	+15
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	215	180
1.5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1мин)	кол-во раз	49	43
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	12	-
1.7	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см	кол-во раз	-	18
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Прыжки через скакалку за 45с	кол-во раз	128	115
<b>3.Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1		спортивное звание «мастер спорта России»		

### III. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

#### 4.1. Рекомендации по планированию спортивной подготовки

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования.

##### *Подготовительный период*

Как правило, подготовительный период делится на два периода: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основной задачей общеподготовительного периода является создание условий для достижения занимающимися наилучшей спортивной формы с предварительным созданием прочного фундамента, а именно: всесторонняя физическая подготовка занимающихся, развитие физических и морально-волевых качеств теннисистов, специальная физическая подготовка.

Задачей специально-подготовительного периода является подведение теннисиста к пику спортивной формы; дальнейшее совершенствование техники и тактики игры; подготовка к предстоящим соревнованиям, приобретение соревновательного опыта в тренировочных подводящих соревнованиях и турнирах.

##### *Соревновательный период.*

Задачей этого периода является достижение теннисистами наилучших и стабильных спортивных результатов. В этот период решаются задачи совершенствования технико-тактического мастерства, дальнейшее совершенствование специальных физических качеств, повышение уровня теоретических знаний. При этом подготовка к соревнованиям ведется с учетом особенностей их проведения (программы, условий, временных и климатических и т.п.) Учебно-тренировочная работа строится в этот период с учетом особенностей предстоящих соревнований.

Первые игры являются проверкой качества проверенной работы в подготовительном периоде. По результатам этих игр выявляются недостатки в подготовленности теннисиста, на основании которых строится дальнейшая подготовка теннисиста. При этом каждое соревнование необходимо рассматривать как ступень к достижению более высоких результатов в последующих соревнованиях.

##### *Переходный период.*

Основными задачами переходного периода являются активный отдых, укрепление здоровья, совершенствование общей физической и технической подготовки. Этот период, как правило, в настольном теннисе длится с июля по август включительно.

В зависимости от уровня подготовленности теннисиста и графика его участия в соревнованиях годичный тренировочный процесс может быть разбит на два или более циклов подготовки, который также состоит из трех вышеназванных периодов с несколько сокращенным переходным периодом.

Во всех периодах годового цикла в настольном теннисе присутствуют все виды подготовки, но их соотношение, а главные формы значительно отличаются. Длительность каждого подготовительного и соревновательного периода устанавливается с учетом календарного плана соревнований, в которых планируется участие спортсмена.

#### *Этап начальной подготовки.*

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры. По окончании годового цикла тренировки юные теннисисты должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

Основная задача на этом этапе - воспитывать интерес к занятиям настольным теннисом в повседневной жизни. Тренировка должна быть увлекательной и многообразной. Следует формировать целостные двигательные конструкции базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по настольному теннису. Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок.

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

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

#### ***Тренировочный этап***

*(этап начальной специализации)*

На этапе начальной специализации годовичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подго-

товки, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годового цикла юные теннисисты обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

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

Следует постоянно увеличивать объем заданий по тренировке техники комбинаций, применять упражнения в парной игре. Развивать творческое мышление, овладевать теоретическими знаниями, непосредственно связанными со спортивной тренировкой.

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

*Основные направления тренировочного этапа.*

1. Воспитывать сознательность и дисциплинированность.
2. Совершенствовать технику комбинаций и работы ног. Применять упражнения тактической направленности при игре в паре. К концу этапа овладеть основной техникой индивидуального стиля игры.
3. Использовать оптимальный период для развития скоростных способностей (скорость реакции, быстрота движений) и совершенствования механизма нервно-мышечной регуляции.
4. Увеличивать вариативность техники и тактики посредством самоконтроля и саморегуляции.
5. Ознакомить занимающихся с особенностями четырех основных стилей игры, повысить уровень их теоретических знаний по вопросам парной игры и особенностям полёта и отскока мяча.

*тренировочный этап (этап углубленной специализации)*

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

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов по сравнению с прошлым сезоном.

Окончательно определить основные компоненты стиля игры спортсмена. Формировать всестороннюю технику.

*Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства* характерен выработкой индивидуального стиля игры, где максимально используются индивидуальные особенности спортсмена. Техническая подготовка ведется с учетом сильных и слабых сторон. Физическая нагрузка направлена на подготовку к определенным соревнованиям. Увеличение интен-

сивности тренировочной нагрузки является основным направлением в совершенствовании физических качеств и функциональных возможностей спортсмена. Этап спортивного совершенствования условно можно разделить на три фазы: высших достижений, стабилизации и спада результатов. Следует помнить, что в фазе высших достижений происходит резкое (часто двукратное и более) увеличение нагрузок, которое идет по всем направлениям. Очень важно, чтобы такой скачок нагрузок совпал с переходом теннисиста в возрастной период, оптимальный для демонстрации наивысших достижений. В последующем, в фазе стабилизации результатов, на фоне снижения общего объема нагрузки происходит увеличение доли специальной интенсивной работы.

## **5.2. Планирование спортивной подготовки**

Основным фактором, определяющим структуру большого цикла тренировки, является фазовость развития спортивной формы. Это значит, что длительность подготовительного периода определяется временем, необходимым для приобретения спортивной формы. Как правило, у спортсменов высокой квалификации подготовительный период более короткий, у спортсменов невысокой квалификации -значительно длиннее. Длительность соревновательного периода зависит от времени, в течение которого спортсмен способен поддерживать состояние спортивной формы. Спортсмен высокой квалификации участвует в большом количестве соревнований и может поддерживать спортивную форму на высоком уровне достаточно долго. Теннисист низкой квалификации не способен поддерживать спортивную форму в течение длительного срока, поэтому длительность соревновательного периода у таких спортсменов невелика. Продолжительность переходного периода определяется временем, которое необходимо для отдыха и восстановления.

Если законы спортивной периодизации на начальном этапе подготовки лишь намечаются, то чем выше спортивная квалификация, тем четче проявляются определенные закономерности в структуре тренировочного процесса. Каждый годичный цикл соответствует подготовке к определенным основным соревнованиям.

В настоящее время применяются три основных варианта построения круглогодичной тренировки:

1. Первый вариант-год составляет один большой макроцикл тренировки и делится на три периода: подготовительный, продолжительностью около шести месяцев; соревновательный- 4,5-5месяцев; переходный-1месяц. Этот вариант используется для спортсменов низших разрядов, для которых особенно важно иметь продолжительный подготовительный период, с тем чтобы обеспечить хорошую базовую физическую и техническую подготовку.

2. Второй вариант-год делится на два больших периода, каждый из которых имеет: подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Этот вариант используется в подготовке спортсменов более высокой квалификации, физически подготовленных, способных выдерживать большое количество соревнований.

Для спортсменов высокого класса, достигших результатов, близких к

предельным для себя, может быть принят третий вариант годичного построения тренировки. Особенностью его является участие во многих соревнованиях в течение всего года. Тренировочная нагрузка носит поддерживающий (иногда развивающий) характер и чередуется с активным отдыхом.

#### *Соревновательный период*

Это этап реализации. Задачи соревновательного периода связаны с сутью данного этапа: теннисист должен показать чего он достиг в подготовительном периоде, реализовать свои физические, технические возможности в основных соревнованиях, которых может быть не больше двух-трех. Кроме того, задача этого этапа -сохранить спортивную форму, поддержать её на достигнутом уровне улучшив свои тактические возможности и приобретя соревновательный опыт.

#### *Переходный период*

Первый период годичного цикла тренировки -длится от 1до 2 недель. Второй переходный период по времени находится между двумя большими годичными циклами и длится 3-4 микроцикла. Переходный период-это время относительного отдыха. После напряженной тренировочной работы, большого количества соревнований наступает естественный спад работоспособности, фаза временного снижения спортивной формы. Основная цель этого периода-подвести спортсмена к началу нового годичного цикла полностью отдохнувшим, не снизившим уровня физических качеств и технических навыков. В переходный период подводятся итоги полугодия, года, вносятся корректировки в годичные и много-летние планы.

#### *Характеристика микроциклов.*

Микроцикл является постоянно изменяющийся структурной единицей тренировочного процесса. Наиболее существенными, изменяющими структуру микроциклов являются следующие факторы и условия:

1. продолжительность микроцикла и его содержание;
- 2.определенное чередование нагрузок и отдыха;
3. тренировочный и общий режим спортсмена;
4. место микроцикла в общей системе построения тренировки. В тренировочном процессе теннисистов можно применять несколько типов микроциклов: втягивающие, ударные, подводящее-моделирующие, соревновательные и восстановительные.

*Втягивающий* микроцикл, как правило, начинается тренировочной работой в мезоциклах, задача этих микроциклов -подготовить организм к выполнению больших нагрузок в подготовительном периоде. Характерной особенностью их является небольшая суммарная нагрузка.

*Ударный* микроцикл наиболее часто применяется в подготовительном периоде в сочетании с обычным тренировочным микроциклом. Основная задача ударного микроцикла -стимуляция и усиление ответных реакций организма. Большой суммарный объем, высокие тренировочные нагрузки-характерная особенность таких микроциклов.

*Подводяще-моделирующий* микроцикл используется на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям и носит сугубо индивидуальный характер как по

содержанию, так и по нагрузке. Для некоторых спортсменов основным содержанием будет активный отдых, но, как правило, для большинства он протекает в форме соревновательных упражнений, настраивая организм спортсмена на соревновательный режим.

*Соревновательный* микроцикл, как и предыдущий, носит индивидуальный характер. Содержание и продолжительность его зависит от конкретных соревнований, конкретного спортсмена, поэтому для одних основным содержанием будут специальные упражнения, специальные задания, необходимые для данного спортсмена (например, корректирующие тренировки, восстановительные мероприятия), для других он будет носить соревновательный характер игры со спортсменами по стилю и технике близкими к конкретному сопернику. Суммарный объем нагрузки небольшой, работа, как правило, носит интенсивный характер.

Оптимизация тренировочной работы - залог успешной соревновательной деятельности и основная задача этого микроцикла.

*Восстановительный* микроцикл. Необходимость его обусловлена высокоинтенсивной предшествующей работой, и планируется он, как правило, после серии ударных микроциклов или напряженных соревнований. Малая суммарная нагрузка восстановительного МЦ позволяет всю тренировочную работу спланировать волнообразно, создать наиболее оптимальные условия для последующей, более напряженной работы.

#### **4.3. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность.**

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели-итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и учебно-тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя подготовка-единый учебно-тренировочный процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств, методов тренировки;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;



- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные (сенситивные) периоды;
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

#### **4.4. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «настольный теннис»**

7-11 лет.

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система находится в стадии формирования:

-окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке занимающихся;

-окостенение кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения. В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывать такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

11-15 лет

Самым важным фактом является половое созревание, появляются различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в росте и весе, но уступают мальчикам в силе. Скорости и выносливости. После 14-15 лет девочки растут медленнее, а мальчики быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет. Физическое развитие неравномерно:

-если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстаёт;

-если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстаёт в развитии (следствие -временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);

-нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот в состояние сильного возбуждения.

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее приемлемы физические упражнения средней интенсивно-

сти при относительно длительной мышечной работе.  
15-18 лет.

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения: 3-значительное влияние; 2-среднее влияние; 1-незначительное влияние.

#### 4.5. Средства и методы спортивной тренировки.

Основным средством тренировки и повышения работоспособности являются физические упражнения, которые подразделяются на общеподготовительные, специальные (или специально-подготовительные) и соревновательные упражнения.

**Общеподготовительные упражнения** предназначены для повышения уровня общей физической и всесторонней подготовленности спортсменов, развития физических качеств, развитие навыков и умений, формирования способностей, необходимых в избранном виде спорта.

**Специальные упражнения** близки к соревновательным, в большинстве случаев они моделируют и включают соревновательные действия. К ним относятся сходные с соревновательными упражнениями приёмы и действия, их имитация.

**Соревновательные упражнения**-основные средства спортивной тренировки, т.е. те упражнения, приёмы и действия, которые в соответствии с правилами выполняются на соревнованиях и тренировках по избранному виду спорта.

##### Методы спортивной тренировки.

В спортивной тренировке применяются различные методы, позволяющие чередовать работу и отдых, регулировать двигательную деятельность.

**Непрерывный** (равномерный) метод-непрерывное и продолжительное выполнение работы умеренной интенсивности для развития общей выносливости. Тренировка проводится на высоком функциональном уровне (ЧСС-140-160уд/мин), продолжительность работы значительно увеличивается (от 15-20мин до одного часа и более) интенсивность повышается умеренно.

**Переменный** метод-выполнение непрерывной работы в различном ритме и с изменяющейся интенсивностью, скоростью, темпом и мощностью, которая предъявляет повышенные требования к функциональным возможностям организма спортсмена. Этот метод позволяет варьировать динамику нагрузки и корректировать её, повышать интенсивность упражнений. Продолжительность работы значительная-от 30 до 120мин и более. При использовании этого метода совершенствуются аэробные и анаэробные процессы, способность противостоять

ять утомлению. Разновидностью переменного метода является фартлек (игра скоростей) - интенсивный бег на средние и длинные дистанции по пересечённой местности со сменой скоростей (рывками) на отдельных участках.

**Повторный** метод-многократное выполнение упражнений со строго дозированными нагрузками и отдыхом, обеспечивающим полное восстановление организма после занятий. Применяется в циклических и ациклических видах спорта для совершенствования скоростносиловых качеств, специальной выносливости. Продолжительность упражнений - от нескольких секунд до минуты и более. Повторный метод оказывает существенное тренирующее воздействие на спортсменов.

**Интервальный** метод-повторение работы достаточно высокой мощности при определённых, регламентированных интервалах отдыха, не обеспечивающих полного восстановления работоспособности перед выполнением очередной серии упражнений, которые даются на фоне утомления. Тренировка способствует повышению подготовленности спортсменов за счёт использования функциональных резервов организма. Интенсивность упражнений равна 75-95% от соревновательных, отдых для спортсменов регламентируется временем восстановления ЧСС до оптимального. ЧСС может быть высокой-до 200 и более уд/мин, к концу паузы отдыха -120-140 уд/мин. Интервальный метод применяется во многих видах спорта для развития выносливости, силы, скоростной выносливости, быстроты. Интервалы отдыха распределяются на максимальные, минимальные и оптимальные в зависимости от их продолжительности. Максимальный или достаточный отдых способствует снятию утомления, позволяет увеличить нагрузку, при этом уменьшается общее тренировочное воздействие. Минимальный (жесткий) отдых даёт возможность применять очередную нагрузку на фоне значительного утомления, недовосстановления, без учёта функционального состояния организма. Такая тренировка может проводиться с хорошо подготовленными спортсменами. Оптимальные интервалы отдыха индивидуализированы, они позволяют тщательно регулировать нагрузку. Интервальная тренировка в оптимальном режиме предполагает контроль и самоконтроль над функциональным состоянием спортсменов. Интервальный метод способствует индивидуальному дозированию нагрузки, повышению тренированности, совершенствованию быстроты и выносливости.

**Соревновательный** метод предполагает выполнение упражнений и действий в условиях, моделирующих соревнования, содержащих элементы максимальных напряжений, что позволяет организму спортсмена адаптироваться к нагрузкам, которые имеют место во время выступлений или превышают их. Условия соревнований на тренировке, их моделирование (прикидки, контрольные тренировки) вызывают более глубокие функциональные сдвиги, которые воздействуют на психику спортсмена, приспособливают организм к будущим стартам. Этот метод успешно применяется в тренировочном процессе для развития психической устойчивости, формирования психической готовности к соревнованиям, сравнения своей подготовленности с подготовленностью соперников.

**Игровой** метод применяется при проведении тренировок со специально создаваемыми игровыми условиями, выполнении любых упражнений, приёмов и действий. Этот метод способствует развитию самостоятельности, повышает эмоциональное состояние, способствует совершенствованию физических и психических качеств (силы, выносливости, быстроты, внимания, скорости, реакции).

Особой формой организации спортивной тренировки является **круговая** тренировка, в основе которой лежит многократное последовательное выполнение простых упражнений на отдельных «точках» для развития силы, силовой выносливости, гибкости. Она позволяет с помощью различных тренажёров, приспособлений избирательно воздействовать на определенные группы мышц, недостаточно развитые для выполнения основных действий избранного вида спорта.

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

##### **Этап начальной подготовки**

*Общая физическая подготовка.* Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий специализации, укрепления здоровья. Особенно благоприятен ранний возраст занимающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

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

*Техническая подготовка.* Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

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

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов, разучивание имитации передвижения по площадке (правильное положение туловища, ног, ракетки, кисти, локтя, плеча). В группах начальной подготовки в конце года проводятся соревнования, тестирования по физической подготовке и упражнениям с ракеткой и мячом, согласно контрольных нормативов, приведенных в программе.

Занимающиеся групп начальной подготовки 2-го года принимают участие в соревнованиях.

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

#### 1. Базовая техника

1.1. Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

1.2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

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

- различные виды жонглирования мячом, подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

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

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

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

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

2. 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.

3. Овладение техникой ударов по мячу на столе. После освоения игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола;

- удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола;
- удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки;
- удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стенке;
- удары по мячу левой и правой стороной стола, приставленной к стенке
- удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с партнером, тренером, тренажером;
  - имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
  - имитация передвижений влево - вправо - вперед - назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения влево - вправо, вперед - назад, по «треугольнику» - вперед - вправо - назад, вперед - влево - назад);
  - имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

4. 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) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом - 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 др.

### **Технико-тактическая подготовка для групп начальной подготовки 1-ого года:**

#### 1. Общефизическая подготовка.

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

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

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

#### 3. Базовая техника

- хватка;
- стойка;
- жонглирование, удары у тренировочной стенки;
- удар тычком справа, слева (игра в перекидку);

- простая подача тычком;
- одиночные накаты справа, слева, по диагонали, в две точки;
- комбинированная игра: подача, тычок, накат, подставка.

#### 4. Передвижение

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

#### 5. Базовая тактика

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

### **Технико-тактическая подготовка для групп начальной подготовки 2 - го года.**

#### 1. Общефизическая подготовка.

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

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

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

#### 3. Базовая техника

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

#### 4. Методы:

- а) поочередно с тренером;
- б) с партнером (легкие упражнения);

- в) спарринг (сложные задания, по 3-4 человека за стол);
- г) с тренером БКМ (с лучшими спортсменами); д) робот-пушка.

#### 5. Передвижение:

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

#### 6. Базовая тактика

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

#### **Тренировочный этап**

Главное внимание на данном этапе уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки к дальнейшему расширению арсенала техникотактических навыков и приемов. На тренировочном этапе необходимо провести распределение спортсменов по стилям игры. Начать подготовку в соответствии с особенностями стиля, не забывая при этом о технической подготовленности. Формировать и совершенствовать ключевые элементы стиля.

#### **Технико-тактическая подготовка для тренировочных групп 1 года.**

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

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

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

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

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

#### 1. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития СПФ: передвижение боком скачками, имитация ударных движений, имитация ударных движений с нагрузкой 0,5 кг., имитация ударов с поворотом туловища и передвижением (влево-вправо, вперед-назад, по восьмерке), боксирование на ходу, повороты туловища из положения сидя,



прыжки в стороны, прыжки со скакалкой одинарные и двойные на время, бег 30, 60 м.

## 2. Базовая техника

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

## 3. Передвижение - одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения;

- имитация ударов и передвижений.

## 4. Базовая тактика

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

## 5. Соревновательная подготовка.

Тренировочные игры на счет по элементам:

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

## 6. Метод освоения:

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

## **Технико-тактическая подготовка для тренировочных групп 2-ого года.**

### 1. Общефизическая подготовка.

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

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

футбол, баскетбол.

## 2. Специальная физическая подготовка.

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

## 3. Базовая техника

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

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

- срезка срезки - топ-спин справа;

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

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

- топ-спин по подставке слева в разные зоны;

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

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

## 4. Передвижение - одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения;

- имитация ударов и передвижений.

## 5. Базовая тактика

- изменение скорости выполняемых ударов;

- изменение направления выполняемых ударов (перевод).

## 6. Соревновательная подготовка.

Тренировочные игры на счет по элементам:

а) только накатами справа на 2/3 стола;

б) накатами слева по левой половине;

в) быстрая подача - быстрый удар справа;

г) быстрая подача - быстрый удар слева;

д) только накатами против срезки.

## 7. Метод освоения

1. с партнером попарно;

2. с партнером по 2-3-ое за столом;

3. с тренером БКМ;

4. робот-пушка

## **Технико-тактическая подготовка для тренировочных групп 3-ого года.**

### *1. Общефизическая подготовка.*

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

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

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

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

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

## *2. Специальная физическая подготовка*

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

*3. Базовая техника* -накаты справа, слева, в чередовании с топ-спином по заданным направлениям;

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

## *4. Передвижение:*

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

## *5. Базовая тактика:*

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

## *6. Соревновательная подготовка:*

- а) произвольная подача + контр-удар справа по прямой;
- б) произвольная подача + контр-удар справа по центру;

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

7. *Метод освоения:*

1. с партнером попарно;
2. со спаррингами попарно;
3. с тренером БКМ.

**Технико-тактическая подготовка для тренировочных групп 4-ого года:**

1. *Общefизическая подготовка.*

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

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

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

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

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

2. *Специальная физическая подготовка.*

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

3. *Базовая техника:*

- удары накатом по накату (справа, слева) ближней зоне, в максимальном темпе;
- в 2,3 точки на 2/3 стола справа;
- топ-спины по подставке (справа, слева) по заданным направлениям, перевод;
- топ-спин, накат по срезке, укоротка;
- завершающий удар по завышенным мишеням;
- срезка, срезки - начало атаки;
- короткая игра - выход в атаку;
- перекрутка в средней зоне;
- перекрутка со стола; - подачи, отработка подач;
- маятник с нижне - боковым вращением справа, слева;

- маятник с верхне - боковым вращением справа, слева;
- «топорник» справа, слева;
- обратный маятник справа.

#### 4. *Передвижение:*

- передвижение прыжком;
- скрестным шагом;
- комбинированным шагом;
- имитация передвижения из ударной позиции.

#### 5. *Базовая тактика:*

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

#### 6. *Соревновательная подготовка:*

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

#### 7. *Метод освоения:*

1. с партнером попарно;
2. со спаррингами попарно

### **Технико-тактическая подготовка для тренировочных групп 5-ого года:**

#### 1. *Общefизическая подготовка.*

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

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

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

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

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

#### 2. *Специальная физическая подготовка.*

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

### 3. Базовая техника:

-на время, бег 30, 60 м.

- удары накатом по накату (справа, слева) ближней зоне, в максимальном темпе;
- в 2,3 точки на 2/3 стола справа;
- топ-спины по подставке (справа, слева) по заданным направлениям, перевод;
- топ-спин, накат по срезке, укоротка;
- завершающий удар по завышенным мишеням;
- срезка, срезки - начало атаки;
- короткая игра - выход в атаку;
- перекрутка в средней зоне;
- перекрутка со стола;
- подачи, отработка подач:
- маятник с нижне - боковым вращением справа, слева;
- маятник с верхне - боковым вращением справа, слева;
- «топорник» справа, слева; - обратный маятник справа.

### 4. Передвижение:

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

### 5. Базовая тактика:

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

### 6. Соревновательная подготовка:

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

### 7. Метод освоения:

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

8. *Соревновательная подготовка:*

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

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

Основной принцип тренировочной работы на данном этапе - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей теннисистов. На основе всесторонней технической подготовленности необходимо совершенствовать индивидуальный технический стиль. Основной задачей физической подготовки на данном этапе является воспитание силовых способностей. Следует также включать в занятие упражнения, направленные на воспитание скоростных способностей, координации и выносливости.

*Основные направления этапа ССМ:*

1. Воспитывать морально-волевые качества, повышать уровень развития специализированных психических качеств.
2. На основе прочного усвоения пройденного материала совершенствовать индивидуальный технический стиль, его ведущие технические элементы в ходе
3. Повысить уровень развития силовых качеств, осуществлять интегральную подготовку, развивая силовые качества, выносливость, координационные и скоростные способности.
4. Развивать у учащихся способность к анализу теоретических аспектов тренировочной и соревновательной деятельности.
5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

**Технико-тактическая подготовка для групп совершенствования спортивного мастерства:**

**I. Быстроатакующий стиль.**

а) Атакующий удар справа:

- топ-спин справа по топ-спину (быстрый топ-спин или «топ - спин удар»);
- внезапный удар после серии накатов;
- быстрый внезапный удар после серии срезок по свече.

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

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

г) Передвижение: совершенствование способов передвижения и обращение

внимания на взаимосвязь передвижения с выполнением атакующего удара справа, возврат в исходное положение, заход с выполнением удара справа.

2. *Базовая тактика:*

1. Поддача + сильный атакующий удар. - длинная поддача с верхним, верхнем - боковым вращением; - вспомогательные поддачи.
2. Накат, подставка слева + атакующий удар.
3. Накат в один угол, завершающий удар в другой.
4. Серия ударов накатом + атакующий удар.
5. Накат по двум углам - внезапный удар по центру.
6. Быстрая срезка - короткая срезка - атакующий удар.

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

1. *Базовая техника:*

а) Различные виды быстрых атакующих ударов: - атакующий удар справа; - атакующий удар слева; - топ-спин справа; - топ-спин слева; - варьирование силы вращений (сочетание ударов с вращением и быстрых ударов без вращения).

б) Поддачи: разные поддачи, в соответствии с индивидуальным стилем.

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

2. *Базовая тактика:* - комбинация ударов накатом с переходом на быстрый топ-спин - завершающий удар. - накат по срезке, (серия ударов) - завершающий удар или быстрый топ-спин. - в ближней зоне овладеть техникой приема поддачи быстрым накатом на столе.

**III. Стиль игры** - топ - спин + атакующий удар

1. *Базовая техника:*

а) Топ-спин справа по накату, топ-спину из любой игровой зоны:

- усиление вращений после серии топ - спинов;
- сочетание накатов и топ-спинов из ближней зоны в среднюю и наоборот;
- топ-спин по срезке серийно;
- быстрый топ-спин с изменением направления;
- завершающий удар после серии топ - спинов.

б) Топ-спин слева:

- топ-спин слева из средней зоны по топ-спину;
- переход на топ-спин слева после серии накатов слева в ближней зоне;
- сочетание топ - спинов справа, слева;
- топ-спин слева по срезке.

в) Техника подрезки - овладеть техникой выполнения разнонаправленных под резок.

г) Подставка. Подставка справа, слева, с переходом на закрутку.

д) Поддача и прием подач. В основе поддачи с разными вращениями 2-3 «коронных» поддачи, в соответствии с индивидуальным стилем.

е) Передвижение. Совершенствовать способы передвижения и уметь сочетать их с разными видами ударов.

2. *Базовая тактика:*

а) Тактика активного нападения с применением подач с нижним и нижне - бо-



ковым вращением, для создания условия нападения с применением «топ-спина».

б) После серийного обмена «топ - спинами» овладеть тактикой завершения атаки: - применение более быстрого топ-спина; - изменение направления (по прямой, по боковой, в середину). - изменение вращения (слабое, сильное или боковое вращение).

в) Тактика применения топ-спина по подрезке, овладеть ударами: - серии медленных топ - спинов влево + быстрый топ-спин вправо; - серия топ - спинов влево, укороченный удар срезкой вправо + завершающий удар; - серия топ - спинов влево по срезке + медленный топ- спин вправо - завершающий удар.

г) Топ - спины по подставке. Переход на завершающий удар с изменением направления.

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

##### **1. Базовая техника**

а) Техника срезки. Овладеть техникой срезки: - против топ - спинов; - острых быстрых ударов;

- чередование атакующих ударов и ударов подрезкой; - сильной срезкой и плоской срезкой, в сочетании с длинными и короткими ударами.

б) Атакующие удары. Овладеть техникой выполнения серийных атакующих ударов справа и слева. - по коротким мячам в ходе обмена срезками; - в средней зоне выполнения длинных топ

- спинов; - овладеть техникой перехода от подрезки к накату и наоборот.

в) Подача и прием. Подача с разным вращением. Прием подачи, как правило, срезкой.

г) Подставка. Сочетание подставки с усиленной подставкой.

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

##### **2. Базовая тактика:**

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

б) Тактика контратаки после обмена срезками. Овладеть тактикой контратаки после обмена срезками, используя: - топ-спин; - разнонаправленные срезки; - завершающий удар по завышенной срезке.

##### **Соревновательная подготовка**

в) Обмен атакующими ударами (подставка - атака, толчок - атака, накат - толчок).

г) Атака после подрезки.

д) Атака накатом против срезки.

е) Последовательная смена способов подачи.

ж) Быстрая атака после подачи. Соревнования сначала проводятся с установками, а затем в произвольной игре. Сначала играют на 1/3 стола, затем по всему столу.

з) Официальные соревнования. Совершенствовать технику и тактику игры по

прямой, а так же используя различные варианты игры. Особое внимание обратить на подачу и атаку, прием.

### **Этап высшего спортивного мастерства**

Задачами данного этапа являются:

- отбор спортсменов, способных добиться высоких спортивных результатов;
- выявление отклонений в состоянии здоровья, вызванных травматизмом, физиологическими показателями, недисциплинированностью, снижением спортивных результатов, являющиеся следствием неточного планирования тренировочного процесса, ошибками в технико - тактической подготовке, недостаточной соревновательной практикой;
- дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, предупреждение травматизма, применение медико-биологических и психологических средств восстановления работоспособности, применение фармакологических препаратов;
- совершенствование технико-тактических приемов с применением средств и методов предыдущего этапа подготовки, тренажеров, привлечением спарринг - партнеров;
- увеличение объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок за счет увеличения доли занятий с применением технических средств и специальных педагогических средств подготовки;
- теоретическая подготовка, самостоятельное составление планов игры с различными противниками, судейство соревнований, самостоятельное проведение тренировочных занятий.

#### 1. Теоретическая подготовка.

- Повторение материала этапа спортивного совершенствования
- Итоги выступления российских спортсменов на крупнейших международных и российских соревнованиях.
- Информация о новинках в технике, тактике, методике тренировки, об изменениях в правилах.

#### 2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка. Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, используемых и в других видах спорта. Применение игровых видов спорта, способствующих комплексному развитию физических качеств и способностей, полезных для успешного совершенствования в настольном теннисе. Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие основных физических показателей. Увеличение объема и интенсивности в занятиях по общей физической подготовке по сравнению с предыдущими этапами подготовки.

2.2. Специальная физическая подготовка. Упражнение по развитию специальных физических качеств, применяемых на этапе высшего спортивного мастерства;

#### 2.3. Техничко-тактическая подготовка.

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

бота над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике, тактике, расширение арсенала игровых средств. Воспитание волевых качеств. Стратегия современной игры, совершенствование игровых действий в условиях повышенных требований к действию спортсмена. Работа по разучиванию новинок, появляющихся в настольном теннисе, новых технико- тактических приемов игры. Совершенствование тактических комбинаций для игры с конкретным типом противника с учетом сильных и слабых сторон игры противника. Моделирование тренером игры будущих противников. Одиночные и парные игры на счет с тактическими установками тренера против конкретного соперника. Участие в соревнованиях по календарному плану.

2.4. Контроль подготовки. На этапе высшего спортивного мастерства для комплексной оценки уровня спортивно- технической готовности спортсмена к соревнованиям высокого ранга необходим регулярный контроль, как его физической, так и специальной подготовленности. Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую в тренировке, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу возрастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок.

#### **4.7. Учебно-тематический материал по теоретической подготовке**

Теоретический материал распространяется на все этапы спортивной подготовки. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в форме бесед.

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

*Примерные темы теоретических занятий на этапе начальной подготовки (4-6час/год):*

1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
2. История развития настольного тенниса.
3. Характеристика вида спорта.
4. Правила поведения в зале.
5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.
- б. Основы техники настольного тенниса и методики тренировки, терминология.

*Примерные темы теоретических занятий на тренировочном этапе (9-14час/год):*

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Настольный теннис в России.
3. Влияние занятий спортом на строение и функции организма спортсмена.
4. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.
5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.
6. Врачебный контроль и самоконтроль.

7. Основы техники и тактики избранного вида спорта.
8. Основы методики обучения и тренировки теннисистов.
9. Основы методики тренировки.
10. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.
12. Психологическая подготовка.
13. Планирование и контроль тренировки теннисиста.
14. Правила, организация соревнований и проведение соревнований по избранному виду спорта.
15. Спортивный инвентарь и оборудование.

*Примерные темы теоретических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства (14час/год):*

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Настольный теннис в России.
3. Влияние занятий спортом на строение и функции организма спортсмена.
4. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.
5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.
6. Врачебный контроль и самоконтроль.
7. Основы техники и тактики избранного вида спорта.
8. Основы методики обучения и тренировки теннисистов.
9. Основы методики тренировки.
10. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.
11. Психологическая подготовка.
12. Планирование и контроль тренировки теннисиста.
13. Правила, организация соревнований и проведение соревнований по избранному виду спорта.
14. Спортивный инвентарь и оборудование.
15. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.
16. Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта.
17. Антидопинговые правила.
18. Сохранение здоровья и спортивной формы спортсмена.

#### **4.8. Рекомендации по организации психологической подготовки**

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

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме,

использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

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

*Основные методы и приёмы психологической подготовки.*

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения, Главный метод воздействия-убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача-снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия-косвенное внушение.

3. Аутотренинг-самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психологического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения-высшие уровни самосознания и саморегуляции.

#### **4.9. Требования техники безопасности, профилактика травматизма в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований**

Вся ответственность за безопасность обучающихся в залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся СШОР с правилами безопасности при проведении занятий в залах, правилами пользования спортивным инвентарем.

Направления профилактики травматизма в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований :

1. Правильная организация и проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований.
2. Соответствующие санитарно-гигиенические условия в местах проведения занятий и соревнований.
3. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать- отменить занятие.

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

**5.1.** К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» с учетом главы V ФССП относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки,
- возраст обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «настольный теннис» участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «настольный теннис» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований,
- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «настольный теннис».

## **VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**6.1.** Материально-технические условия реализации Программы с учетом пункта 14 и приложений №№ 10-11 к ФССП для реализуемых этапов спортивной подготовки.

Спортивная школа осуществляет материально-техническое обеспечение спортсменов, проходящих программу спортивной подготовки, в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем;
- обеспечение спортивной экипировкой.

Спортивная школа для прохождения программы предоставляет:

- специализированный спортивный зал,
- тренажерный зал,
- сауна, раздевалки, душевые,
- медицинский кабинет, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрацион-

ный номер №61238

**6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивно подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
спортивное оборудование и инвентарь			
1	Теннисный стол с сеткой	комплект	4
2	Ракетка для настольного тенниса	штук	12
3	Мячи для настольного тенниса	штук	300
4	Гантели переменной массы от 1.5 до 10кг	комплект	3
5	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5кг	штук	7
6	Перекладина гимнастическая	штук	1
7	Стенка гимнастическая	штук	3
8	Скамейка гимнастическая	штук	3
9	Счетчики судейские	штук	10
10	Возвратная доска	штук	1
11	Корзина для сбора мячей	штук	4
12	Координационная лестница для бега	штук	3
13	Скакалка	штук	6
14	Тренажёр для настольного тенниса	штук	1
15	Полусфера	штук	2

**6.3. Обеспечение инвентарём и спортивной экипировкой.**

Спортивный инвентарь и экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Клей неорганический (50мл)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	4	1
2	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1

3	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучаю щегося	1	1	1	1	-	-	-	-
4	Резиновые накладки для ракетки	штук	на обучаю щегося	-	-	8	1	12	1	20	1
5	Торцевая лента для предохранения основания и накладок для настольного тенниса от ударов и порывов (1м0	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	4	1
3	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Кроссовки для спортивных залов	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6	Спортивные брюки	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1
7	Фиксаторы голеностопа	комплект	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1
8	Фиксаторы коленных суставов	комплект	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1	2	1
9	Фиксаторы локтевых суставов	комплект	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1	2	1
10	Футболка	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	3	1	4	1
11	Шорты	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1



**6.4. Кадровые условия** реализации Программы с учётом подпункта 13.1 ФССП, уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации с учётом подпункта 13.2 ФССП:

Требования к кадровому составу организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер - преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утверждённым приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный

№54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный №68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта, утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н(зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

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

#### **6.5. Информационно-методическое обеспечение Программы**

##### **Нормативные документы**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 04 декабря 2007 г. N 239-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».
2. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030г., утверждённая распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021г №3894-р.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утверждённый приказом Минспорта России от 31.10.2022 №884

##### **Использованная литература**

1. Барчукова Г.В., Богушас В.М.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса.- М.: ФАкадемия, 2009
2. Барчукова Г.Б., Воробьёв В.А. настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для дестско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004

3. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика.- М.: Академия, 2006
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.-М.: Физкультура и спорт, 1983
5. Гуревич. И. А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практ. Пособие. -2-е изд.- Минск.: Высшая школа, 1994
6. Максименко И.Г. Упражнения в системе спортивной подготовки. Настольная книга тренера.-М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022.-512с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания.-М.: Физкультура и спорт, 1976
8. Матвеев О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.:РГАФК, 1995
9. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2т. / В.Н. Платонов.-М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021
10. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений.-М.: Физкультура и спорт, 1998
11. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов.-М.: Физкультура и спорт, 1974

#### Интернет-ресурсы.

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
2. Официальный сайт Министерства спорта и молодежной политики Калужской области.
3. Сайт Федерации настольного тенниса России.
4. Настольный теннис. RUSTT.ru

#### Аудиовизуальные средства.

1. Учебный фильм. Техника подачи и атакующих ударов. Автор Шведов А., 1983
2. Учебный фильм о настольном теннисе «Спартак». Авторы Серова А.П. Чиченева А.В., 2000

## Примерное распределение учебных часов для групп начальной подготовки 1 года (6 часов в неделю)

Содержание	всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теория, знания по антидопингу	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Общая физическая подготовка	106	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8
Специальная физическая подготовка	62	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6
Техническая подготовка	102	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	6	6
Тактическая подготовка	9			1	1	1	1			1	2	2	
Психологическая подготовка	9		2						2	1		1	3
Восстановительные мероприятия, врачебный контроль, активный и пассивный отдых, работа по индивидуальным планам	9	2						2				2	3
Инструкторская и судейская практика	0												
Участие в соревнованиях. Контрольных тестированиях	4			1	1	1	1						
<b>Всего:</b>	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

**Примерное распределение учебных часов для НП - 2года (8 часов в неделю)**

<b>Содержание</b>	<b>всего</b>	<b>сентябрь</b>	<b>октябрь</b>	<b>ноябрь</b>	<b>декабрь</b>	<b>январь</b>	<b>февраль</b>	<b>март</b>	<b>апрель</b>	<b>май</b>	<b>июнь</b>	<b>июль</b>	<b>август</b>
Теория, знания по антидопингу	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
Общая физическая подготовка	125	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	13
Специальная физическая подготовка	89	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	5	4
Техническая подготовка	124	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	12
Тактическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Восстановительные мероприятия, врачебный контроль, активный и пассивный отдых, работа по индивидуальным	12		2	1	1					1	3	2	2
Инструкторская и судейская практика	8							1	1		2	2	2
Участие в соревнованиях, контрольные тестирования	16	2	1	2	2	2	2	2	2	1			
<b>Всего:</b>	<b>416</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>

**Примерное распределение учебных часов для ТГ - 2 года (14 часов в неделю)**

Содержание	всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теория, знания по антидопингу	46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3
Общая физическая подготовка	145	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13
Специальная физическая подготовка	170	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	15	15
Техническая подготовка	196	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	17	19
Тактическая подготовка	43	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	
Психологическая подготовка	43	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	
Восстановительные мероприятия, врачебный контроль, активный и пассивный отдых, работа по индивидуальным планам	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
Инструкторская и судейская практика	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		4
Участие в соревнованиях	50	3	5	3	3	3	3	5	3	3	3	8	8
<b><u>Всего:</u></b>	728	60	62	60	60	60	60	62	60	60	60	62	62

**Примерное распределение учебных часов для ТГ 3-5 года (18 часов в неделю)**

Содержание	всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теория, знания по антидопингу	59	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
Общая физическая подготовка	187	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	18	19
Специальная физическая подготовка	215	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	17	18
Техническая подготовка	243	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	22	21
Тактическая подготовка	56	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3
Психологическая подготовка	56	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3
Восстановительные мероприятия, врачебный контроль, активный и пассивный отдых, работа по индивидуальным планам	37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
Инструкторская и судейская практика	18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4
Участие в соревнованиях	65	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2	3
<b>Всего:</b>	936	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78

**Примерное распределение учебных часов для групп ССМ (24 часа в неделю)**

<b>Содержание</b>	<b>всего</b>	<b>сентябрь</b>	<b>октябрь</b>	<b>ноябрь</b>	<b>декабрь</b>	<b>январь</b>	<b>февраль</b>	<b>март</b>	<b>апрель</b>	<b>май</b>	<b>июнь</b>	<b>июль</b>	<b>август</b>
Теория, знания по антидопингу	90	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	5	5
Общая физическая подготовка	212	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	21	21
Специальная физическая подготовка	272	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	21	21
Техническая подготовка	282	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	21	21
Тактическая подготовка	87	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9
Психологическая подготовка	87	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	9	8
Восстановительные мероприятия, врачебный контроль, активный и пассивный отдых, работа по индивидуальным планам	62	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6
Инструкторская и судейская практика	28	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4
Участие в соревнованиях	128	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	9	9
<b>Всего:</b>	<b>1248</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>

**Примерное распределение учебных часов для групп ВСМ (32 часа в неделю)**

<b>Содержание</b>	<b>всего</b>	<b>сентябрь</b>	<b>октябрь</b>	<b>ноябрь</b>	<b>декабрь</b>	<b>январь</b>	<b>февраль</b>	<b>март</b>	<b>апрель</b>	<b>май</b>	<b>июнь</b>	<b>июль</b>	<b>август</b>
Теория, знания по антидопингу	168	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Общая физическая подготовка	166	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	18	18
Специальная физическая подготовка	250	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	20	20
Техническая подготовка	366	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	28	28
Тактическая подготовка	166	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13
Психологическая подготовка	166	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13
Восстановительные мероприятия, врачебный контроль, активный и пассивный отдых, работа по индивидуальным планам	133	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12	11
Инструкторская и судейская практика	33	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	4
Участие в соревнованиях	216	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
<b><u>Всего:</u></b>	1664	138	139	138	139	139	138	139	138	139	139	139	139



