

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СЕЛА ПРАСКОВЕЯ БУДЕННОВСКОГО РАЙОНА»**

Рассмотрена
на заседании тренерского совета
14 августа 2023г.

Утверждена
Приказом № 11 от 14.08. 2023г.
Директор МУ ДО СШ с. Прасковья
А.Л. Ильин
14 августа 2023г.



**Дополнительная образовательная
программа спортивной подготовки
по виду спорта «настольный теннис»
МУ ДО СШ с. Прасковья**

Программа разработана на основе:

- федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "настольный теннис", утвержденного приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 884;
- примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденной приказом Минспорта России от 06.12.2022 №1143.

Срок реализации программы:
Этап начальной подготовки - 2 года;
Учебно-тренировочный этап - 5 лет;
Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
Этап высшего спортивного мастерства - без ограничений.

с. Прасковья, 2023 г.

Содержание программы

I. Общие положения	
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
III. Система контроля	
IV. Рабочая программа по виду спорта «настольный теннис»	
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации (далее Минспорта России) от 31.10.2022 № 884 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования.

Основные понятия:

ОФП (общая физическая подготовка) - представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей обучающегося, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности.

Задачи ОФП:

- повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма;
- развитие всех основных физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости;
- устранение недостатков в физическом развитии.

Средствами ОФП являются обще-развивающие упражнения (ОРУ) из своего и других видов спорта.

СФП (специальная физическая подготовка) направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи СФП:

- развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта;
- повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта;
- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;
- формирование телосложения обучающихся с учетом требований конкретной спортивной дисциплины. Поэтому в процессе СФП следует направленно воздействовать на те компоненты телосложения, от которых зависит успех в избранном виде спорта и которые можно целенаправленно изменять с помощью средств и методов учебно-тренировочного процесса.

Теоретическая подготовка вооружает обучающихся специальными знаниями, имеющими отношение к спортивной деятельности. Она включает знания по истории, теории и методике спорта вообще и данного вида спорта в

частности, в физиологии и психологии, гигиене, биомеханике физических упражнений, врачебному контролю, правилам организаций и судейства спортивных соревнований. Теоретическая подготовка осуществляется непосредственно на учебно-тренировочных занятиях, но может проводиться также в виде лекций, бесед, самостоятельного изучения соответствующей литературы. Непосредственно на теоретических занятиях теоретическая подготовка направлена на формирование у обучающихся сознательного и активного отношения к выполнению учебно-тренировочных заданий, обеспечивающих повышение уровня физической, технической, тактической, психологической подготовленности, выбору рациональных способов соревновательной борьбы в условиях состязаний и т.п.

Тактическая подготовка обучающегося направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика - это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

Различают индивидуальную, групповую и командную тактику. Тактика может быть также пассивной, активной и комбинированной (смешанной).

Пассивная тактика - это заранее предусмотренное предоставление инициативы противнику для того, чтобы в нужный момент предпринять активные действия. *Активная тактика* - это навязывание сопернику действий, выгодных для себя. *Смешанная тактика* включает в себя активные и пассивные формы ведения соревновательной борьбы.

Тактика обучающегося в соревнованиях определяется, прежде всего, той задачей, которую ставят перед ним. Все разнообразие таких задач, в конечном счете, можно свести к четырем:

1. Показать максимальный, рекордный результат.
2. Победить соперника независимо от того, какой будет показан результат.
3. Выиграть соревнования и одновременно показать высший результат.
4. Показать результат, достаточный для выхода в следующий тур соревнований - четвертьфинал, полуфинал и финал.

От решения какой-либо одной из этих задач в соревновании и будет зависеть, какую тактику изберет обучающийся.

Тактический план - это программа основных действий каждого спортсмена. Он составляется в процессе подготовки к соревнованиям и окончательно уточняется к моменту начала соревнований.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования обучающимся своих психофизических возможностей.

В структуре технической подготовленности важно выделить:

Базовые движения, к ним относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности вида спорта, без которых невозможно эффективное осуществление соревновательной борьбы с соблюдением

существующих правил. Освоение базовых движений является обязательным для обучающегося, специализирующегося в том или ином виде спорта. Дополнительные движения и действия - это второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые характерны для отдельных спортсменов и связаны с их индивидуальными особенностями. Именно они и формируют индивидуальную техническую манеру, стиль спортсмена.

Под **психологической подготовкой** следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни обучающихся, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач учебно-тренировочного процесса и участия в соревнованиях.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную. Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у обучающегося именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым обучающимся высшего уровня мастерства. Общая психологическая подготовка осуществляется в учебно-тренировочном процессе. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у обучающихся психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью обучающегося в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами.

Овладению тактикой способствуют развитые специфические мыслительные качества: способность к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мышления и др.

Основной **период отдыха** в настольном теннисе приходится на летний период (июль). Возможен даже полный отказ от физической активности, но активный отдых более рационален в системе подготовки. Продолжительность восстановительного периода зависит от этапа подготовки и задач на предстоящий сезон.

Восстановительные мероприятия:

Педагогические - предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе учебно-тренировочного занятия упражнения для активного отдыха.

Психологические - способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают

лучший фон для реабилитации, оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Гигиенические - включает следующие разделы:

оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;

рациональный распорядок дня;

личная гигиена;

специализированное питание и рациональный питьевой режим;

закаливание;

гигиенические условия тренировочного процесса;

специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке обучающихся в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климатовременные факторы и т.д.)

Медико-биологические мероприятия включают в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию. Дополнительное применение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Медико-биологические средства назначаются только спортивным врачом и осуществляются под его наблюдением.

Инструкторская и судейская практика это одна из важнейших задач, а именно подготовка обучающегося к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активную инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Комплексный контроль — это измерение и оценка различных показателей в циклах учебно-тренировочного занятия с целью определения уровня подготовленности обучающихся (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты).

Комплексность контроля реализуется только тогда, когда регистрируются три группы показателей:

показатели учебно-тренировочных и соревновательных воздействий;

показатели функционального состояния и подготовленности обучающегося, зарегистрированные в стандартных условиях;

показатели состояния внешней среды.

На основе комплексного контроля можно правильно оценить эффективность образовательного процесса, выявить сильные и слабые стороны подготовленности обучающихся, внести соответствующие коррективы в программу обучения, оценить эффективность избранной направленности учебно-тренировочного процесса, того или иного принятого решения тренера-преподавателя.

Участия в спортивных мероприятиях в настольном теннисе делятся в основном на два больших периода:

участие в спортивных соревнованиях приходится в основном на осенний и весенний периоды;

участие в учебно-тренировочных мероприятиях на зимний и летний периоды.

Спортивные соревнования могут быть контрольными и основными.

Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы) носят различную направленность в зависимости от целей (подготовка к спортивному сезону, к официальным спортивным соревнованиям, восстановительные, просмотрные и т.д.).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	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	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2-4

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный	Этапы и годы спортивной подготовки
---------	------------------------------------

норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	16	24	32
Общее количество часов в год	312	416	624	832	1248	1664

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

Учебно-тренировочные занятия.

Основными формами организации учебно-тренировочных занятий являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия,
- работа по индивидуальным планам (для обучающихся с повышенными образовательными потребностями на учебно-тренировочном этапе обучения),
- самостоятельная подготовка.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

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

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

Объем соревновательной деятельности

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

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

Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах (1 учебно-тренировочный час – 60 минут астрономического времени) и не превышает:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	12	16	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4 (2 дня - 2 тренировки в день)
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20		8-16		4-8	2-4
		1.	Общая физическая подготовка	34% 106	32% 133	21% 131	21% 175
2.	Специальная физическая подготовка	23% 72	20% 83	20% 125	20% 167	20% 250	13% 216
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3% 13	6% 38	7% 58	10% 125	16% 266
4.	Техническая подготовка	31% 97	31% 129	30% 187	29% 242	25% 312	25% 416
5.	Тактическая подготовка	3% 9	3% 13	8% 50	8% 67	8% 100	10% 166
6.	Теоретическая подготовка	4% 13	4% 17	6% 38	6% 50	7% 87	7% 117
7.	Психологическая подготовка	2% 6	2% 8	4% 25	4% 33	7% 87	10% 166

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1% 3	1% 4	1% 6	1% 8	2% 25	2% 33
9.	Инструкторская практика	-	1% 4	1% 6	1% 8	1% 13	1% 17
10.	Судейская практика	-	1% 4	1% 6	1% 8	1% 12	1% 17
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1% 3	1% 4	1% 6	1% 8	2% 25	3% 50
12.	Восстановительные мероприятия	1% 3	1% 4	1% 6	1% 8	2% 25	3% 50
Общее количество часов в год		312	416	624	832	1248	1664

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровьесбережение		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
	Техника безопасности, противопожарная и антитеррористическая безопасность	Проведение инструктажей один раз в полугодие с целью формирования навыка безопасного образа жизни: - изучение техники безопасности, противопожарной безопасности и защите; - информирование обучающихся об их действиях в случае возникновения пожара; - изучение антитеррористической безопасности; - проведение учений по эвакуации обучающихся со спортивных объектов	на 1-ой недели сентября и на 1-ой недели марта
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с обучающимися с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта	В течение года

	соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, посвященных Дню защитника Отечества, Дню победы, Дню России, Дню народного единства	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

8. План мероприятий по предотвращению допинга в спорте.

Реализация плана мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним осуществляется в соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

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;
ежегодная оценка уровня знаний обучающихся.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся, участвующие в соревнованиях (спортсмены), принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг
- контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра»	ноябрь	Предоставление отчета о проведении мероприятия, фото, сценарий, программа
	2. Антидопинговая викторина «Играй честно»	апрель	
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь-февраль	Обязательно для всех обучающихся и педагогических работников
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования	октябрь	Использование памяток для родителей (законных представителей),

	антидопинговой культуры»		предоставление краткого описательного отчета, фото
	5. Лекция «Чистый спорт – честный спорт»	март	Использование памяток для обучающихся, предоставление краткого описательного отчета, фото
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты «Честная игра»	ноябрь	Предоставление отчета о проведении мероприятия, фото, сценарий, программа
	2. Антидопинговая викторина «Играй честно»	апрель	
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь-февраль	Обязательно для всех обучающихся и педагогических работников
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	октябрь	Использование памяток для родителей (законных представителей), предоставление краткого описательного отчета, фото
	5. Лекция «Чистый спорт – честный спорт»	март	Использование памяток для обучающихся, предоставление краткого описательного отчета, фото
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь-февраль	Обязательно для всех обучающихся и педагогических работников

Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Примечание
Этап начальной подготовки	-	-	Мероприятия не предусмотрены годовым учебно-тренировочным планом
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами (обучающимися): - проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия под руководством тренера-преподавателя; - проведение занятий по физической подготовке под руководством тренера-преподавателя; - обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам; - составление комплексов упражнений для	В течение года	

	развития физических качеств; - подбор упражнений для совершенствования техники и тактики; - ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.		
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий: - организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	Зимний период учебно-тренировочного года	Организация проведения муниципальных соревнований по настольному теннису

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Примечание
Этап начальной подготовки	Прохождение медосмотра перед началом учебного года	август	обеспечивает ГОБУЗ Пестовская ЦРБ
	Систематический медицинский контроль	в течение года	проводит медицинская сестра учреждения
	Соблюдение режима питания и сна	в течение года	контролирует родитель (законный представитель)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Прохождение медосмотра в ОАУЗ «Новгородский врачебно-физкультурный диспансер»	два раза в год: осень, весна	обеспечивается в рамках договорных отношений
	Систематический медицинский контроль	в течение года	проводит медицинская сестра учреждения
	Соблюдение режима питания и сна	в течение года	контролирует родитель (законный представитель)
	Восстановительные мероприятия: баня, сауна, душ, ванны (хлорид натриевые, хвойные и др.), общий ручной массаж	по календарю соревновательной деятельности	обеспечивают родители (законные представители)
	Восстановительные мероприятия: посещение плавательного бассейна	еженедельно (воскресенье)	обеспечивает учреждение, контролирует тренер-преподаватель
Этапы совершенствования	Прохождение медосмотра в ОАУЗ «Новгородский врачебно-	два раза в год: осень, весна	обеспечивается в рамках

ния спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	физкультурный диспансер»		договорных отношений
	Систематический медицинский контроль	в течение года	проводит медицинская сестра учреждения
	Соблюдение режима питания и сна	в течение года	контролирует родитель (законный представитель)
	Восстановительные мероприятия: баня, сауна, душ, ванны (хлорид натриевые, хвойные и др.), общий ручной массаж, лекарственные препараты по назначению спортивного врача	по календарю соревновательной деятельности	обеспечивают обучающиеся и родители (законные представители)
	Восстановительные мероприятия: посещение плавательного бассейна	еженедельно (воскресенье)	обеспечивает учреждение, контролирует тренер-преподаватель

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «настольный теннис»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

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

11.2. 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 проведения 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.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

11.4. 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.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Метание теннисного мяча в	количество	не менее		не менее	

	цель, дистанция 6 м (5 попыток)	попаданий	2	1	3	2
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			35	30	45	40

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив для этапов УТ-1, УТ-2		Норматив для этапов УТ-3, УТ-4, УТ-5	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,7 6,8		не более 6,2 6,3	
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,7 9,9		не более 9,2 9,4	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 14 9		не менее 20 12	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5 +7		не менее +7 +10	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 125 120		не менее 160 150	
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 3 -		не менее 7 -	
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее - 9		не менее - 12	
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее 75 65		не менее 100 90	
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»,			
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)				спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства,

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 8,1	9,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 29	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +9	+12
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 180	165
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 10	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее -	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не более 115	105
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	

	толчком двумя ногами		215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 49	43
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 12	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее -	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не более 128	115
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «настольный теннис»

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

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – по индивидуальным планам спортивной подготовки. Режим тренировочной работы основывается на необходимых для достижения высоких спортивных результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

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

Годовой план спортивной подготовки разрабатывается тренером группы, согласуется с инструктором-методистом и утверждается заместителем директора по спортивной подготовке.

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. Процесс подготовки спортсмена включает следующие виды подготовки:

- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Интегральная подготовка;
- Техническая подготовка
- Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка
- Инструкторская и судейская практика
- Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль
- Участие в спортивных соревнованиях.
- Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по видам подготовки приведены в Приложении № 1.
- В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

Программный материал спортивной подготовки для группы начальной подготовки 1-2 года обучения.

1. Теоретическая подготовка.

- Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.
- История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.
- Значение занятий настольным теннисом для развития детей.
- Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.
- Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена.
- Самостоятельные занятия дома и их значение.
- Инвентарь для настольного тенниса. Размеры теннисного стола.
- Краткие сведения о технике настольного тенниса

2. Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для

развития качеств и способностей, не связанных с проявлением абсолютных показателей.

Для этого применяются:

- комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, выносливости;
- комплексы упражнений, направленные на развитие ловкости и быстроты;
- легкоатлетические упражнения: сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях; бег: 20 м, 30 м, 60 м, челночный бег, бег в горку, бег с препятствиями; прыжки в длину с места, многоскоки, прыжковый («китайский») комплекс;
- метания: сюда входят метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча;
- спортивные и подвижные игры: широко применяются баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон, при этом происходит развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

Специальная физическая подготовка (СФП)

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

Для освоения ударных движений, передвижений используются разнообразные имитационные упражнения (8-ки, треугольники, «вокруг угла» и т.п.). Применяются тренажеры и робот.

3. Техничко-тактическая подготовка.

В группах начальной подготовки при работе с детьми невозможно требовать четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Для реализации этих принципов наиболее эффективными являются (в порядке повышения сложности) следующие упражнения:

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- различные виды жонглирования мячом;
- овладение базовой техникой работы ног;
- овладение техникой ударов справа и слева на столе;
- овладение техникой подач разными ударами;
- игра на счет разученными ударами;
- начальная работа по развитию тактического мышления.
- работа у стенки.

4. Интегральная подготовка.

- Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).
- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, подачи, имитация различных ударов с чередованием их.

- Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;

- Многократное выполнение технических приёмов подряд;
- Работа с большим количеством мячей (БКМ);
- Тренировочные игры на счет, игры на счет по заданиям.

5. Морально-волевая подготовка.

Главной задачей этой работы является воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, а также волевых качеств у юных спортсменов.

Успешностью воспитательного процесса юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, то есть стремиться к расширению круга интереса своих учеников, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем. Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является:

- проведение традиционных турниров;
- чествование победителей соревнований;
- ежегодное подведение итогов с поощрением лучших;
- освещение итогов соревнований в прессе, на телевидении.

Программный материал спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения

1. Теоретическая подготовка

- Инструктажи по безопасности;
- Техника элементов настольного тенниса;
- Индивидуальный стиль игрока;
- Контроль и самоконтроль;
- История развития настольного тенниса;
- ФНТР, ФНТ МО;
- Разновидности вращения мяча;
- Разновидности инвентаря;
- Режим дня спортсмена. Сон, питание, водные процедуры, закаливание;
- Техника передвижения в парных играх.

2. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП)

На занятиях по ОФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п.

- Упражнения для мышц ног. Махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на

пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами. Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени и т.п.

- Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом.

- Упражнения для мышц брюшного пресса. Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу.

- Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки.

- Наскоки на лестнице.

- Комплекс «Лесенка».

- Прыжки через гимнастическую скамейку.

- Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.

- Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

- Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости.

- Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для теннисиста качеств.

- В комплексе упражнений ОФП для спортсменов учебно-тренировочных групп всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол, плавание и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы и т.п.

- Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках - «березка», «мостик» и т.п.)

- «Круговая» ОФП.

Специальная физическая подготовка (СФП):

- Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.)

- Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой.

- Имитационные упражнения с резиной.

- Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.

- Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.

- Отработка ударов у тренировочной стенки.

- Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе.

- Многоскоки.

Упражнения на развитие специальной гибкости.

3. Техническая подготовка.

- Индивидуализация стиля игры;
- Отработка техники изученных элементов;
- Освоение техники начала атаки справа (накат против подрезки);
- Отработка подачи с боковым вращением и техники ее приема с БКМ;
- Отработка техники топ-спина справа против подрезки, его отличие от топ-спина против наката или подставки;
- Изучение способов увеличения скорости вращения при выполнении топ-спина справа (работа туловища, перенос центра тяжести, работа предплечья и т.п.)
- Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;
- Освоение техники укоротки с длинного подрезанного мяча;
- Промежуточная игра.

4. Тактическая подготовка.

- Атакующие действия при своей подаче;
- Атакующие действия при подаче соперника;
- Контратакующие действия;
- Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;
- Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;
- Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);
- Комбинации на приеме подачи;
- Составление индивидуальных планов подготовки;
- Тактика парных игр;
- Тактика командной встречи.

5. Инструкторская и судейская практика.

Во время тренировочных занятиях спортсмены, занимающиеся в учебно-тренировочных группах всех этапов подготовки должны:

- Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
- Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе.
- Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.
- Уметь руководить командой на соревнованиях.
- Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в группу.
- Уметь самостоятельно составить план тренировки.

- Вести дневник самоконтроля.
- Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Программный материал спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп 3-5 года обучения.

1. Теоретическая подготовка.

- Техника работы с БКМ;
- Значение утренней зарядки, водных процедур, витаминизации.
- О вреде алкоголя, курения и наркотиков;
- Контратака;
- Особенности и значение промежуточной игры;
- Способы распознавания подач с различными видами упражнений;
- Анализ выступлений на соревнованиях.
- Инструктажи по безопасности;
- Совершенствование техники элементов настольного тенниса;
- Совершенствование техники подач с различными видами вращений и техники их приема;
- Тренировка в домашних условиях: тренировка специальных психофизических качеств, имитационные упражнения;
- Различие по скоростным качествам, времени контакта мяча с ракеткой, быстрой и силе вращения различных ударов;
- Особенности и значение промежуточной игры;
- Особенности игры против спортсменов - левшей;
- Просмотр видеозаписей игр сильнейших спортсменов;
- Анализ и самоанализ, ведение спортивных дневников;
- Укорот, срезка, скидка, вращение слева.

2. Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП):

На занятиях по ОФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п.
- Упражнения для мышц ног.
- Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом.
- Упражнения для мышц шеи и туловища.
- Махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами. Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени и т.п.

- Упражнения для мышц брюшного пресса.
 - Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу
 - Упражнения с предметами.
 - Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки.
 - Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.
 - Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.
 - Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости.
 - Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для теннисиста качеств.
 - В комплексе упражнений ОФП для спортсменов учебно-тренировочных групп всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол, плавание и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы и т.п.
 - Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках - «березка», «мостик» и т.п.)
 - - «Круговая» ОФП.
- Специальная физическая подготовка (СФП):
- На занятиях по СФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.
- Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.)
 - Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой.
 - Имитационные упражнения с резиной.
 - Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.
 - Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.
 - Отработка ударов у тренировочной стенки.
 - Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе.
 - Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками.
 - Комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.)
 - БКМ (работа с большим количеством мячей).
 - Отработка техники элементов «на колесе».
 - Работа с роботом.
 - Имитационные упражнения с ракеткой для сквоша. «Лесенка».

3. Техническая подготовка.

- Индивидуализация тренировок в зависимости от индивидуальных особенностей стиля каждого спортсмена;
- Отработка техники изученных элементов;
- Совершенствование сложных подач и их приема;
- Повышение скорости, точности и стабильности выполнения всех ударов;
- Изучение различий в выполнении приема и ударов по мячам с различными видами вращений: скорость, место удара мяча на ракетке, угол поворота и наклона ракетки, характер полета мяча, характер отскока мяча от стола;
- Изучение техники «свечи»;
- Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;
- Отработка элементов настольного тенниса с БКМ, с роботом.
- Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, расширение арсенала средств;
- Совершенствование атакующих и контратакующих действий.

4. Тактическая подготовка.

- Атакующие действия при своей подаче;
- Атакующие действия при подаче соперника;
- Контратакующие действия;
- Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;
- Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;
- Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);
- Комбинации на приеме подачи;
- Составление индивидуальных планов подготовки;
- Тактика парных игр;
- Тактика командной встречи;
- Розыгрыш баланса с различного счета;
- Розыгрыши концовок с различного счета;
- Игра с форой;
- Комбинации с укоротом и срезкой.

5. Интегральная подготовка.

- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетание с выполнением комбинации в целом;
- Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (имитация, БКМ);
- Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий (комбинационно, БКМ);
- Переключение в выполнение технических приемов атаки и контратаки в различных сочетаниях;

- Переключение в выполнении тактических действий: от защиты к нападению через контратаку, как в личной встрече, так и в парных играх;
- Тренировочные игры на счет с заданием;
- Стол лидера;
- Контрольные игры при подготовке к соревнованиям;
- Календарные соревнования. Установка на игру, разбор игры, умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований.

6. Инструкторская и судейская практика.

Во время тренировочных занятий спортсмены, занимающиеся в учебно-тренировочных группах свыше 2 лет обучения должны:

- Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях;
- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- Уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе;
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
- Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе;
- Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники;
- Уметь руководить командой на соревнованиях;
- Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в группу;
- Уметь самостоятельно составить план тренировки;
- Вести дневник самоконтроля;
- Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

7. Морально волевая подготовка.

Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно -соревновательной деятельности. Основными волевыми качествами являются:

- Целеустремленность и настойчивость. Выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;
- Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;
- Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
- Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий;

Программный материал спортивной подготовки для групп спортивного совершенствования.

1. Теоретическая подготовка.

- Инструктажи по безопасности;
- Техника элементов бадминтона;
- Индивидуальный стиль игрока;
- Контроль и самоконтроль;
- История развития настольного тенниса в СССР, России, Московской области;
- ФНТР, ФНТ МО;
- Разновидности подач (вращение, подброс, вариативность);
- Разновидности инвентаря;
- Режим дня спортсмена. Сон, питание, водные процедуры, закаливание;
- Техника передвижения в парных играх;
- Значение ОФП и СФП при подготовке к соревнованиям;
- Результаты выступления Российских спортсменов на международных соревнованиях;
- Просмотр видеозаписей с разбором особенностей техники и тактики в бадминтоне;
- Тактика ведения парной игры.

2. Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП)

На занятиях по ОФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:
 - Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п;
- Упражнения для мышц ног:
 - Махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки;
 - Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами;
 - Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени, челночный бег и т.п;
- Упражнения для мышц шеи и туловища:
 - Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом. Работа с утяжелением (набивные мячи, гантели и т.д.) при работе для мышц туловища;
- Упражнения для мышц брюшного пресса:
 - Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу;

- Упражнения с предметами:

- Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки;

- Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование;

- Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами.

Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук;

- Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости:

- Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для настольного тенниса качеств;

- В комплексе упражнений ОФП для спортсменов групп спортивного совершенствования всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы, плавание и т.п.

- Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов настольников включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках - «березка», «мостик» и т.п.)

- «Круговая» ОФП. Специальная физическая подготовка (СФП)

- Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.);

- Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой;

- Имитационные упражнения с резиной;

- Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок;

- Подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и во время ходьбы;

- Отработка ударов у тренировочной стенки;

- Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе;

- Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками;

- Комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.);

- БКМ (работа с большим количеством мячей);

- Отработка техники элементов «на колесе»; Работа с робопонгом.

3. Техническая подготовка.

- Индивидуализация стиля игры;

- Отработка техники изученных элементов;

- Совершенствование сложных подач и их приема (работа с БКМ и комбинационно);

- Совершенствование техники передвижения при комбинировании различных ударов;

- Совершенствование техники завершающего удара;
- Повышение скорости выполнения всех ударов;
- БКМ;

- Упражнения на развитие реакции (игра по треугольнику с возвратом по месту, неожиданный перевод при игре по диагоналям или прямым, игра при разбросе в свободном направлении и т.п.);

- Совершенствование всех способов передвижений (треугольники, «на заходе», «триточки», «1,3,2,4» и т.п.);

- Контратакующие удары;
- Перекрутка;
- Свеча, удар по свече.

4. Тактическая подготовка.

- Атакующие действия при своей подаче;
- Атакующие действия при подаче соперника;
- Контратакующие действия;
- Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;

- Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;

- Комбинации на приеме подачи;
- Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);

- Розыгрыши концовок;
- Составление индивидуальных планов подготовки;
- Индивидуальные домашние задания;
- Индивидуальная тактика ведения игры;
- Тактика ведения парных игр;
- Тактика командных встреч;
- Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей;

- Разработка индивидуальных планов игры с определенными соперниками;
- Разработка индивидуальных тактических комбинаций для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей стиля;

- Домашние задания, направленные на разработку каждым спортсменом своих «коронных» комбинаций через подачу и через прием подачи с фиксированием в спортивных дневниках.

5. Интегральная подготовка.

- упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в их единстве;

- учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки.

- контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач.
- командные и парные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в соревновательных условиях.

6. Морально волевая подготовка.

Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.

- целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед обучающимися, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;
- выдержка и самообладание, которые выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний на фоне нарастающего утомления;

- решительность и смелость, которые выражаются в способности своевременного находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

- инициативность и дисциплинированность, которые выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

7. Восстановительные средства и мероприятия.

- предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения (чередование тренировочных нагрузок по интенсивности, восстановительный массаж);

- ускорение восстановительного процесса (локальный массаж, массаж мышц спины, включая шейно-воротничковую зону), теплый душ.

- восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения (упражнения ОФП + восстановительной направленности, сауна, бассейн, общий массаж) физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений (упражнение ОФП восстановительной направленности, сауна, душ, общий массаж).

8. Инструкторская и судейская практика.

- определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в настольный теннис; по методике тренировки, правилам соревнований и их организации;

- определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия;

- обеспечение судейством учебных, командных и парных встреч, проведение соревнований; работа с судейским счетчиком, ведение таблиц и сеток; Эта работа

осуществляется на практических, текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и в соревновательных условиях.

Программный материал спортивной подготовки для групп высшего спортивного мастерства

1. Теоретическая подготовка.

- Инструктажи по безопасности;
- Техника элементов настольного тенниса;
- Техника сложных подач и техника их приема;
- Анализ выступлений в соревнованиях, разбор тактики и техники;
- Просмотр видеозаписей собственных выступлений на соревнованиях;
- Совершенствование индивидуальных стилей;
- Личная гигиена. Гигиена спортивной одежды и обуви.
- Особенности игры против игроков разных стилей;
- Аутотренинг;
- Особенности ведения игры против спортсменов защитного стиля;
- Разнообразие инвентаря, особенности игры против спортсменов с

накладками типа «шпы».

2. Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП)

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:
- Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения);
- Отжимание;
- Упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п.
- Упражнения для мышц ног:
- Махи ногами;
- Приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями; прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки;
- Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени, челночный бег и т.п;
- «Лесенка»;
- Наскок на лестнице
- Упражнения для мышц шеи и туловища:
- Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук; «Мельница», вращения туловищем и тазом.
- Работа с утяжелением (набивные мячи, гантели и т.д.) при работе для мышц туловища.
- Упражнения для мышц брюшного пресса:
- Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу
- Упражнения с предметами:

- Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки.

- Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.

- Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

- Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости.

- Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых в настольном теннисе качеств.

- В комплексе упражнений ОФП для спортсменов групп спортивного совершенствования всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы, плавание и т.п.

- Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов настольников включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках - «березка», «мостик» и т.п.)

- «Круговая» ОФП. Специальная физическая подготовка (СФП)

- Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.);

- Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой;

- Имитационные упражнения с резиной;

- Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок;

- Подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и во время ходьбы;

- Отработка ударов у тренировочной стенки;

- Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе;

- Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками;

- Комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.);

- БКМ (работа с большим количеством мячей);

- Отработка техники элементов «на колесе»;

- Работа с роботом-пушкой.

3. Техническая подготовка.

- Индивидуализация стиля игры;

- Отработка техники изученных элементов;

- Совершенствование сложных подач и их приема;

- Повышение скорости и стабильности выполнения всех ударов;

- Освоение техники приема завершающего удара («свеча»);

- Совершенствование техники короткой подачи ее приема;
- Отработка усиления скорости полета мяча, как при отработке техники отдельных элементов, так и в сочетании различных ударов;
- Прием подачи боковым, верхне-боевым и нижнебоковым вращениями атакующими способами. Захват инициативы при подаче соперника;
- Использование выпадов и скрестного передвижения;
- Отработка контратакующих действий (перекрутка, скрутка, удар)
- Отработка атакующих действий при своей подаче;
- Совершенствование всех способов передвижений (треугольники, «на заходе», «триточки», «1,3,2,4» и т.п.)
- Изучение техники «свечи» с подкруткой;
- Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;
- Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, расширение арсенала средств.

4. Тактическая подготовка.

- Атакующие действия при своей подаче;
- Атакующие действия при подаче соперника;
- Контратакующие действия;
- Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;
- Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;
- Комбинации на приеме подачи;
- Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);
- Розыгрыши концовок;
- Составление индивидуальных планов подготовки;
- Индивидуальные домашние задания;
- Индивидуальная тактика ведения игры;
- Тактика парных игр;
- Тактика командных встреч;
- Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей;
- Разработка индивидуальных планов игры с определенными соперниками;
- Разработка индивидуальных тактических комбинаций для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей стиля;
- Домашние задания, направленные на разработку каждым спортсменом своих «коронных» комбинаций через подачу и через прием подачи с фиксированием в спортивных дневниках.

5. Интегральная подготовка.

- упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развитие специальных качеств в единстве;
- упражнения, направленные на совершенствование навыков технических действий и технических приемов в единстве;

- упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных способностей;
- тренировочные - система заданий в игре, отражающая программный материал; задания дифференцируются по тактике, технике с учетом особенностей индивидуального стиля каждого спортсмена;
- контрольные игры - активно используются как компонент учебно-тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям;
- соревнования - решение задач соревновательной обстановке.

6. Инструкторская и судейская практика.

- проведение тренировочных занятий различной направленности;
- проведение индивидуальных занятий с учетом игровых индивидуальных особенностей каждого спортсмена;
- установка на игру, разбор игры, система записи игр - на примерах спортсменов младших возрастов спортшколы;
- организация и проведение соревнований внутри спортшколы, практика судейства.

7. Морально-волевая (психологическая) подготовка.

- воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности;
- установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и парах;
- адаптация к условиям напряженных соревнований, умение эффективно применять в играх все физические качества, тактические и технические приемы, которым спортсмен обучался в процессе тренировочных занятий;
- настрой на игру, правильное использование установки на игру, разбор проведенных игр,

8. Восстановительные мероприятия

- предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения (чередование тренировочных нагрузок по интенсивности), восстановительный массаж;
- ускорение восстановительного процесса (локальный массаж, массаж мышц спины, включая шейно-воротничковую зону), теплый душ;
- восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения, сауна, общий массаж, бассейн, оптимальная продолжительность отдыха между занятиями;
- физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений (упражнения ОФП восстановительной направленности, сауна, душ, бассейн).

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебного плана, определенного в данной учебной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во

время учебно- тренировочных сборов, учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 240/300		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 27/33	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 27/33	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 27/33	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 27/33	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 27/33	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 27/33	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 27/33	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 27/33	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 27/33	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 660/1800		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 73/200	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 73/200	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 73/200	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 73/200	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 73/200	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 73/200	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 73/200	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые

				волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 73/200$	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	$\approx 73/200$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 2100		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 350	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 350	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 350	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 350	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 350	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 350	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 3000		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 600	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 600	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 600	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 600	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 600	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-

	мероприятия	подготовки	тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	-------------	------------	--

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

В настольном теннисе сочетаются спортивная игра с единоборством, индивидуальный вид спорта с командной игрой (парные игры).

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.

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

16. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации,

существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, 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, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки в соответствии с Приложением № 10 к ФССП по виду спорта «настольный теннис» Таблица 14;

обеспечение спортивной экипировкой в соответствии с Приложением № 11 к ФССП по виду спорта «настольный теннис» Таблицы 15;

обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Возвратная доска	штук	1
2.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
3.	Корзина для сбора мячей	штук	4
4.	Координационная лестница для бега	штук	3
5.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	7
6.	Мяч для настольного тенниса	штук	300
7.	Перекладина гимнастическая	штук	1
8.	Полусфера	штук	2
9.	Ракетка для настольного тенниса	штук	10
10.	Скамейка гимнастическая	штук	3

11.	Скакалка	штук	6
12.	Стенка гимнастическая	штук	3
13.	Теннисный стол с сеткой	комплект	4
14.	Тренажер для настольного тенниса	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный	штук	на обучающ	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный	штук	на обучающ	-	-	1	1	1	1	1	1

3.	Кроссовки для спортивных залов	пар	на обучающ	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Спортивные брюки	штук	на	-	-	1	1	1	1	2	1

6.3. Требования к кадровому составу:

6.3.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным:

профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203),

профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный N 68615),

или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

6.3.3. Учреждение укомплектовано педагогическими, руководящими и иными работниками для реализации Программы

Не реже 1 раза в три года все тренеры-преподаватели проходят курсы повышения квалификации.

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы

Нормативно-правовая база:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "настольный теннис", утвержденный приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. №884 ;

- профессиональный стандарт "Тренер-преподаватель", утвержденный приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

- профессиональный стандарт "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным

приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615),

- Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Список литературных источников:

1. Амелин А. Н. «Современный настольный теннис», М.: ФиС, 1982.
2. Амелин А. Н., Пашинин В. А. «Настольный теннис» (Азбука спорта), М.: ФиС, 1999.
3. Байгулов, Ю. П. «Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра», М.: ФиС, 2000.
4. Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. «Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва» М.: Советский спорт, 1990.
5. Барчукова, Г. В «Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис», М.: РГАФК, 1997.
6. Барчукова Г. В., Шпрах С. Д. «Игра, доступная всем» М.: Знание, 1991.
7. Барчукова, Г. В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис М.: ГЦОЛИФК, 1984.
8. Ефремова, А. В., Гужаловский А.А. «Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе», Минск, 1995.
9. Иванов В.С. «Настольный теннис», М.: «ФиС», 1966.
10. Матыцин, О. В. «Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе» М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
11. Матыцин О. В. «Настольный теннис: Неизвестное об известном» М: РГАФК, 1995.
12. «Настольный теннис»: Перевод с китайского - под ред. Сюй Яньшэна. М.: ФиС, 1987.
13. Сборник методических материалов № 1 «Особенности обучения технике и тактике игры в настольный теннис в КНР» - http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_1.pdf — М: ФНТР, 2011.
13. правила игры в теннис установлены приказом Минспорта России от 07.12.2015 № 1125 "Об утверждении правил вида спорта "настольный теннис".
14. Сборник материалов и докладов к семинару тренеров в РГУФКе (22-23 мая 2013 г. - <http://ttfr.ru/rus/metodicheskie-materialy-dlya-regionalnyh-federatsii/> - М: ФНТР, 2013.
15. Сборник методических материалов № 2 «Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис» - http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_2.pdf — М: ФНТР, 2011.

16. Сборник методических материалов № 2 «Современные научные исследования в области настольного тенниса», http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_3.pdf — М: ФНТР, 2011.
17. Серова Л. К., Скачков Н.Г. «Умей владеть ракеткой» —Л.: Лениздат, 1989.
18. Шпрах, С. Д. «У меня секретов нет. Техника» Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис». М., 1998.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru)
2. Министерство спорта и молодежной политики Новгородской области (www.sportnov.ru)
3. Федерация настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
5. Российское антидопинговое агентство (www.rusada.ru)
6. Всемирное антидопинговое агентство (www.wada-ama.org)
7. Олимпийский комитет России (www.roc.ru)
8. Международный олимпийский комитет (www.olympic.org)