

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа «Виктория» муниципального образования  
Абинский район

ПРИНЯТА

на заседании тренерского совета  
(протокол заседания № 3)  
от «16» июня 2023 года



УТВЕРЖДАЮ:

директор МКУ ДО СПШ «Виктория»

(подпись)

(расшифровка подписи)

от «16» июня 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Срок реализации программы 4 года

Абинск  
2023

## **I. Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в виде спорта «настольный теннис» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022г. № 884 (далее ФССП)

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд Абинского района, Краснодарского края и Российской Федерации по виду спорта «настольный теннис».

Данная Программа является основным документом по организации и проведению учебно-тренировочных занятий в муниципальном казенном учреждении дополнительного образования спортивная школа «Виктория» муниципального образования Абинский район (далее Учреждение).

Однако, она не рассматривается как единственно возможный вариант организации и планирования учебно-тренировочного процесса. Учебно-тренировочный процесс может реализовываться по авторским программам, которые разработали тренеры-преподаватели, согласованными тренерско-преподавательским советом и утвержденными приказом директора Учреждения. Особенности организации учебно-тренировочного процесса, календарного плана спортивно-массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в Программу.

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

### **2.1. 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	2	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8

### **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	624-936

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

Основными формами обучения являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- работа по индивидуальным планам;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- система контроля.

Типы учебно-тренировочных занятий: учебно-тренировочные, теоретические, контрольные, комбинированные, участие в спортивных соревнованиях.

### 2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Обучение осуществляется в очной форме, при непосредственном посещении спортивных объектов. Учебно-тренировочный процесс организуется и реализуется под руководством прикрепленных тренеров-преподавателей поэтапно в групповом формате. Спортивная подготовка обучающихся осуществляется в одновозрастных и разновозрастных группах по уровню физической и спортивной подготовки. Как правило в группу включаются обучающиеся, проходящие спортивную подготовку одинакового этапа и года спортивной подготовки. Однако допускается включение в состав единой группы обучающихся на различных годах этапа спортивной подготовки. При необходимости допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися различных годов этапа начальной подготовки, этапа начальной подготовки и тренировочного этапа первого года обучения, тренировочного этапа второго и третьего годов обучения, тренировочного этапа четвертого и пятого годов обучения.

При этом не превышает единовременная пропускная способность спортивного сооружения и допустимый количественный состав объединенной группы. Количественный состав объединенной группы определяется по показателю наполняемости группы тренировочного этапа.

### 2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные тренировочные 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 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2д	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

### **2.3.3. Спортивные соревнования**

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «настольный теннис»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

## Объем соревновательной деятельности

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

### 2.3.4. Иные виды обучения

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

Программа рассчитана на 52 недели в год, из которых не менее 46 недель отводится на регулярные учебно-тренировочные занятия по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения. До 6 недель отведены на учебно-тренировочные мероприятия в летний каникулярный период. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут).

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не превышает:

- на этапе начальной подготовки — двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех 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 всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Учреждение реализует Программу самостоятельно и посредством сетевых форм. Сетевая форма реализации Программы обеспечивает обучающимся возможность освоить спортивную подготовку с использованием ресурсов иных организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

В реализации Программы спортивной подготовки с использованием сетевой формы наряду с организациями, осуществляющими образовательную деятельность, так же могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления спортивной подготовки, проведения учебно-тренировочных мероприятий (сборов), иных видов учебно-тренировочной деятельности и оздоровления обучающихся, предусмотренных Программой. При реализации Программы Учреждение использует образовательные технологии, при наличии соответствующих условий:

- обучение с использованием дистанционных технологий реализуется с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и тренеров-преподавателей и обеспечивает освоение обучающимися Программы в полном объеме, не зависимо от местонахождении обучающегося;

- обучение с использованием электронного обучения предполагает организацию учебно-тренировочного процесса с применением содержащейся в базе данных и используемой при реализации Программы информации, обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а так же информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

### Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	26-34	26-34	17-23	17-23
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23	17-23	17-23
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3-4	6-8	7-9
4.	Техническая подготовка (%)	31-39	31-39	26-34	26-34
5.	Тактическая Теоретическая Психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	17-23	17-23
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	6	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп			
		16	14	10	8
1.	Общая физическая подготовка	100	94	125	166
2.	Специальная физическая подготовка	66	63	125	166
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	9	37	58
4.	Техническая подготовка	112	109	188	240
5.	Тактическая Теоретическая Психологическая подготовка	28	28	125	166
6.	Инструкторская и судейская практика	-	3	12	18
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6	12	18
Общее количество часов в год		312	312	624	832
Общее количество учебно-тренировочных занятий в год из них:		156	156	208	312
В период основной спортивной подготовки		137	137	181	273
По планам самостоятельной подготовки		19	19	27	39

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

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

2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способа закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов( герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях).	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением, регулирующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течении года
3.2	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; -тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением реализующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течении года
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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	

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

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей Учреждения относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде обучающихся, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов.

План антидопинговых мероприятий направлен на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;
- раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные учебно-тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегания перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

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

- ежегодное проведение с обучающимися занятий, на которых доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсмена, об ответственности за нарушение допинговых правил;
- установление взаимодействия тренера-преподавателя с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой. Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности.	В соответствии с планом мероприятий Учреждения	Викторина, беседа, семинар.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой. Субстанции и методы, включенные в запрещенный список. Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности. Виды нарушений антидопинговых правил. Применение лекарственных средств, проверка препаратов, риск использования.	В соответствии с планом мероприятий Учреждения	Викторина, беседа, семинар.

### Программный материал по проведению профилактических антидопинговых мероприятий для обучающихся на этапе начальной подготовки

Антидопинговая обучающая программа: 5 часов (15 занятий по 20 минут)

Программа строится на беседе, приветствуется участие обучающихся в обсуждении тем.

Программа предусматривает прохождение двух тестирований - начального и итогового.

На первом занятии обучающиеся проходят тестирование, выбирая правильный на их взгляд, ответ из серии предложенных ответов.

На заключительном занятии отвечают на вопросы итогового проверочного теста, что позволит оценить качество усвоения материала программы.

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Беседа: Тема 1. Спорт и его значение в жизни человека.	100 минут (5 занятий по 20 минут)	Использование сопроводительных материалов не предусматривается. В рамках обсуждения темы обучающимся предлагается принять участие в дискуссии, дать ответы на следующие вопросы: 1. Для чего нужен человеку спорт? 2. Почему именно они занимаются спортом? 3. Что такое «чистый» спорт в их понимании? 4. Почему им нравятся занятия спортом? 5. Что в спорте главное — победа или участие? 6. Смотрят ли они соревнования (по телевизору, на стадионе)? 7. Кого из известных спортсменов они знают? 8. Есть ли у них кумиры в спорте? 9. Известны ли им ситуации нечестного поведения в спорте, каково их отношение к таким ситуациям? 10. Чего они ждут от занятий спортом, к чему стремятся, каковы их спортивная мечта и цель занятий спортом?

		<p>11. Можно ли, на их взгляд, ради победы обмануть соперника?</p> <p>При обсуждении данных вопросов раскрывается базовая установка антидопинговых правил — негативное отношение к обману в спорте, отказ от победы любыми средствами, уважение соперника. В беседе не предполагается отнесение ответов к категориям «правильные» и «неправильные»</p>
Беседа: Тема 2. Понятие чистоты спорта. Определение допинга.	60 минут (3 занятия по 20 минут)	<p>Цель занятий: дать обучающимся верное представление о «чистоте» спорта и рассказать в доступной для их понимания форме о понятии «допинг».</p> <p>Для начала необходимо задать обучающимся вопрос: слышали ли они когда нибудь слово «допинг»?</p> <p>После полученных ответов необходимо дать корректное и доступное определение допинга. Допинг-это стремление нечестным путем добиться победы. Другими словами, допинг-это обман. Допинг — это не просто таблетка или что-то запрещенное, это — более широкое понятие, включающее в себя следующее: обман , стремление нечестно победить, использовать что-то запрещенное ради победы на соревнованиях, неуважение соперника, обман себя, нанесение вреда собственному здоровью. Спортивные соревнования — это честная борьба и равные условия для всех участников. Применять допинг запрещено! За это спортсменам запрещают выступать на спортивных соревнованиях.</p>
Беседа: Тема 3. Антидопинговые правила.	60 минут (3 занятия по 20 минут)	<p>В спорте как и везде в жизни, есть свои правила, которые нельзя нарушать. Например, все знают о правилах дорожного движения. И пешеходы, и автомобилисты должны их соблюдать, чтобы все могли ездить, ходить, и никто при этом не пострадал. Что происходит, если кто-то нарушает правила? Кто-то от этого страдает- причем это может быть и сам нарушитель, и тот, против кого нарушены правила.</p> <p>В спорте тоже есть правила. Эти правила принимают все: и спортсмены, и тренеры- преподаватели. Их изучают и им следуют. Точно так же есть антидопинговые правила. Это правила, которые должен знать каждый спортсмен.</p> <p>Проводящий беседу обращается к обучающимся: «Итак, какие это правила? Может, кто-то знает антидопинговые правила? Что нельзя делать спортсмену?»</p> <p>Получить ответы и предположения обучающихся.</p> <p>Нарушения правил являются случаи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Если спортсмен использует запрещенные лекарства (витамины, таблетки, уколы, мази и др.) для того, чтобы нечестным путем стать сильнее, обмануть и победить соперника;</li> <li>2. Если даже спортсмен только пытался применять такие препараты;</li> <li>3. Если спортсмен отказывается проходить допинг-контроль;</li> <li>4. Если спортсмен скрывает нарушение, которое совершает другой спортсмен;</li> <li>5. Если спортсмен дает другим спортсменам запрещенные препараты.</li> </ol> <p>Наказание за нарушение антидопинговых правил:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортсмену запрещают тренироваться (могут запретить на год, два, три,четыре и даже на всю жизнь!);</li> <li>2. Спортсмену запрещается участвовать в соревнованиях;</li> </ol> <p>- спортсмен возвращает все награды: грамоты, медали.</p>
Беседа: Тема 4. Запрещенный список.	40 минут (2 занятия по 20 минут)	<p>Для того, чтобы спортсмены понимали, какие лекарства и таблетки запрещено принимать в спорте, составлен специальный список веществ, которые спортсменам нельзя принимать. Такой список называется «запрещенный». В этом списке указаны названия</p>

		<p>препаратов, которые спортсменам нельзя использовать. Этот список является обязательным для всех спортсменов — во всех видах спорта и во всех странах мира.</p> <p>Что делать, если спортсмен заболел?</p> <p>Если спортсмен заболел, он должен обратиться в поликлинику или больницу. Ему выпишут лекарства и назначат лечение. Если спортсмена лечили лекарствами, которые запрещены в спорте, врач вместе со спортсменом оформляет специальный документ, который разрешает прием запрещенных лекарств в больнице.</p> <p>Тренер обращается к юным спортсменам: «Следует знать, что если вы решили стать спортсменом, то вам нельзя принимать любые лекарства, даже если они помогают вашей маме или однокласснику. Вы всегда должны помнить, что если спортсмен заболел, ему надо обратиться к доктору, который выпишет разрешенные на лекарства».</p> <p>Какие лекарства входят в запрещенный список?</p> <p>Запрещенный список состоит из большого количества препаратов, которые нельзя принимать спортсменам. Это такие препараты, которые могут улучшить спортивный результат, а это относится к нечестной борьбе, Кроме того, эти препараты очень вредят здоровью.</p>
<p>Беседа: Тема 5. Допинг-контроль.</p>	<p>40 минут (2 занятия по 20 минут)</p>	<p>Для того, чтобы понять, применял ли спортсмен что-то запрещенное в спорте или нет, был придуман способ, который называется допинг-контроль. Допинг-контроль — это специальная процедура, когда по анализам спортсмена определяют, принимал ли он какие-либо запрещенные таблетки, или делали ли ему какие-то запрещенные уколы.</p> <p>Каждый спортсмен должен знать о процедуре прохождения допинг - контроля, потому что его всегда могут вызвать для прохождения этой процедуры, и он обязан ее пройти, если не хочет стать нарушителем допинговых правил.</p> <p>Как организуется допинг-контроль?</p> <p>1. Кто проводит допинг-контроль? Специально обученные люди, у которых есть специальный документ, в соответствии с которым они могут проводить такую процедуру.</p> <p>2. Где проводится допинг-контроль? Допинг-контроль проводится на соревнованиях, а так же на тренировке или даже дома.</p> <p>3. Что проверяют? У спортсмена для анализа берут мочу. У взрослых спортсменов могут брать еще и кровь.</p> <p>4. Где проверяют анализы спортсменов? Пробы спортсменов проверяют в специальных лабораториях, которые называются «антидопинговыми». В таких лабораториях проверяют только пробы спортсменов, и больше ничьи.</p> <p>5. Если в пробе находят что-то запрещенное, что происходит дальше? В таком случае спортсмена наказывают-забирают у него все медали, грамоты, призы. Ему запрещают участвовать в соревнованиях и даже просто тренироваться определенный срок. Если спортсмен нарушает правила постоянно, ему запрещают заниматься спортом и выступать на соревнованиях навсегда. Про него все будут говорить, что он нечестный человек, обманщик. Тренер обращается к юным обучающимся: «Представьте, что человеку навсегда запрещают заниматься спортом. И как бы он не сожалел потом о своем проступке, ему все равно нельзя будет вернуться в спорт, потому что никто не захочет с ним соревноваться».</p>

## Анкета для обучающихся на ЭНП

### Вопросы для входного тестирования:

1. В спорте важна только победа? (да, нет).
2. Победы можно достичь любым способом, даже не совсем честным? (да, нет).
3. Спортсменам, как и всем остальным людям, можно всегда использовать при болезни любые лекарства, помогающие выздороветь? (да, нет).
4. Существуют ли допинговые правила? (да, нет).
5. Опасен ли допинг для здоровья, если он повышает спортивные результаты? (да, нет).

### Вопросы для итогового тестирования:

1. Обязан ли спортсмен знать антидопинговые правила? (да, нет).
2. можно ли ради победы на районных соревнованиях применять допинг? (да, нет).
3. Если спортсмен заболел, он всегда может для лечения использовать любой препарат? (да, нет).
4. Спортсмен может не проходить допинг-контроль, если он этого не хочет? (да, нет).
5. Спортсмен сдает пробы только на соревнованиях, и если он некоторое время не принимает участие в соревнованиях, то принимать запрещенные в спорте вещества ему можно? (да, нет).
6. Иногда допускается нарушить антидопинговые правила, если другие спортсмены тоже это делают? (да, нет).
7. За применение допинга спортсмена не накажут, если он был уличен в применении запрещенного вещества первый раз? (да, нет).

## **Программный материал по проведению профилактических антидопинговых мероприятий для обучающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Антидопинговая образовательно-воспитательная программа для обучающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Отводимое время 5 часов (15 занятий по 20 минут)

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий План проведения занятия:
Занятие: Тема 1. Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта.	40 минут (2 занятия по 20 минут)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. История возникновения и развития спорта.</li> <li>2. Значение физической культуры и спорта в жизни людей.</li> <li>3. Интерес к крупным спортивным событиям в современном мире.</li> <li>4. Олимпийские ценности: совершенство, дружба, уважение.</li> <li>5. Дух спорта.</li> <li>6. Движение Fair Play.</li> <li>7. Ценность честной победы.</li> </ol>
Занятие: Тема 2. Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.	60 минут (3 занятия по 20 минут)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кто должен знать и соблюдать антидопинговые правила.</li> <li>2. Источники информации об антидопинговых правилах (сайт ВФЛА, РАА «РУСАДА», он-лайн программа Triagohal, и др.).</li> <li>3. Субстанции и методы, запрещенные в спорте.</li> <li>4. К кому спортсмен может обратиться за помощью (проверка препаратов на наличие в их составе запрещенных субстанций).</li> <li>5. Виды нарушений антидопинговых правил.</li> </ol>
Занятие: Тема 3. Почему допинг запрещен в спорте.	40 минут (2 занятия по 20 минут)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вред, который наносит допинг духу спорта.</li> <li>2. Последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов).</li> <li>3. социальные и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил.</li> </ol>

Занятие: Тема 4. Антидопинговые правила и документы.	40 минут (2 занятия по 20 минут)	1. Почему спортсмен должен соблюдать антидопинговые правила. 2. Организации, которые ведут борьбу с допингом в спорте, их роль и полномочия (включая Всемирное антидопинговое агентство, World Athletics, Российское антидопинговое агентство и ВФЛА). 3. Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты.
Занятие: Тема 5. Процедура тестирования спортсмена.	40 минут (2 занятия по 20 минут)	1. Кого могут протестировать в рамках допинг-контроля. 2. Кто проводит тестирование. 3. Какие бывают виды анализов. 4. Описание процедуры отбора пробы мочи и крови. 5. Права и обязанности спортсмена. 6. Тестирование несовершеннолетних спортсменов. 7. Где анализируются пробы и как можно узнать результат теста.
Занятие: Тема 6. Наказание за нарушение антидопинговых правил.	40 минут (2 занятия по 20 минут)	1. Процедура уведомления спортсмена о возможном нарушении антидопинговых правил. 2. Права и обязанности спортсмена. 3. Вынесение решения в отношении нарушения, совершенного спортсменом. 4. Отстранение, дисквалификация и другие последствия нарушений. 5. Наказание спортсмена в соответствии с Кодексом РФ об административных правонарушениях.
Занятие: Тема 7. Правила безопасности спортсменов.	40 минут (2 занятия по 20 минут)	1. Принцип строгой ответственности на знание и соблюдение антидопинговых правил. 2. Опасность, связанная с применением биологически активных пищевых добавок (БАД) 3. Правила, связанные с оказанием медицинской помощи спортсменам. 4. Оформление разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов. 5. К кому можно обращаться за разъяснениями и консультациями по антидопинговой тематике. 6. Что делать, если спортсмену предлагают допинг или, если спортсмену известно о случаях нарушения антидопинговых правил другими спортсменами или персоналом спортсменов.

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика является неотъемлемым компонентом системы спортивной подготовки и направлена на овладение обучающимися умениями и навыками организации и судейства спортивных соревнований. Программа инструкторской и судейской практики реализуется в процессе учебно-тренировочных занятий и специальных семинаров. Инструкторская и судейская практика в течение всего периода обучения позволяет подготовить помощников, привлекая обучающихся к организации учебно-тренировочных занятий и к проведению спортивных соревнований и осуществляется на практических текущих учебно-тренировочных занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и спортивных соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные учебно-тренировочные занятия. При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь

определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в настольный теннис, методике учебно-тренировочного процесса, правилам спортивных соревнований и их организации.

Освоение инструкторских и судейских навыков обучающимися начинается с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Обучение проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований в качестве судей. Содержание определяется в зависимости от подготовленности обучающихся и на основании материала для соответствующего этапа.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года обучения:

- освоение терминологии, принятой в виде спорта « настольный теннис» ;
- овладение командным языком, умение отдать рапорт;
- проведение упражнений по построению и перестроению группы;
- подготовка в качестве дежурного мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года обучения:

- умение вести наблюдения за обучающимися, выполняющими приемы игры, и находить ошибки;
- составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, по обучению подаче с нижним и верхним вращением с обычным подбросом;
- судейство на тренировочных играх в своей группе (без судейских счетчиков).

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года обучения:

- умение вести наблюдения за обучающимися младших групп, выполняющими технические приемы в учебно-тренировочных играх на счет, и на спортивных соревнованиях муниципального уровня;
- составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения);
- выполнение обязанностей ведущего судьи, ведение протокола спортивных соревнований.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года обучения:

- составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения;

- проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке;
- судейство на учебных играх и спортивных соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе;

- выполнение обязанностей ведущего судьи, секретаря и судьи на счетчике.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 года обучения :

- составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой;
- проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры в настольный теннис;
- проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры настольный теннис (обучение хватке, стойке, набиванию, работе у стенки)
- проведение спортивных соревнований по виду спорта «настольный теннис» в общеобразовательной и в своей спортивной школе;
- выполнение обязанностей главного секретаря, ведение протоколов, составление списков участников соревнований;
- составление календарного плана для своей группы.

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

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого игрока в настольный теннис. Контроль за состоянием здоровья обучающегося является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий.

Врачебный контроль за обучающимися в группах этапа начальной подготовки осуществляется кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники. Врачебный контроль за обучающимися начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

Углубленное медицинское обследование является этапным, и теннисисты должны проходить его регулярно два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях - по направлению тренера-преподавателя.

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

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния обучающегося необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме: в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;

- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же умеющие это делать люди;
- схема выполнения теста не должна меняться и оставаться постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны проводиться после полного восстановления после первой попытки;
- обучающийся должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Практически все психоэмоциональные состояния, постоянно сопровождающие спортивную деятельность, имеют свои симптомы (признаки). Целый ряд этих симптомов может быть зарегистрирован с помощью аппаратных методов или выявлен с помощью наблюдения (самонаблюдения) за поведением обучающегося.

Симптомы, характеризующие те или иные состояния, могут быть физиологическими (ЧСС, АД, уровень адреналина и т.д.) и психическими (чувство паники, неуверенности, утомления, комфорта, потеря самоконтроля и т.д.).

Многие из этих симптомов имеют внешние проявления: напряженные мышцы лица, скованность движений, потливость, суетливость, чрезмерная разговорчивость, вялость, сонливость и т.д. Другие же могут носить внутренний характер: тошнота, головокружение, неуверенность в своих силах и т.д.

Как правило, все вопросы, связанные с оптимизацией психоэмоциональных состояний, как со стороны тренера-преподавателя (психолога), так и со стороны обучающегося, решаются в процессе общей психологической подготовки путем формирования сильного спортивного характера и правильного отношения к различно сложным ситуациям и явлениям, сопровождающим спортивную деятельность.

Однако иногда при участии в особо ответственных для обучающегося спортивных соревнованиях или когда по каким-либо причинам были допущены пробелы в его спортивной подготовке, могут возникать ситуации, в которых обучающийся замечает у себя проявление каких-либо симптомов, характеризующих неблагоприятное для него состояние, способное снизить эффективность его деятельности.

В этом случае он может самостоятельно воспользоваться необходимыми приемами и методами для оптимизации этого состояния, устранения его симптомов и управления своим поведением.

В том случае, если обучающийся сам не способен справиться с неблагоприятными симптомами или добиться полной мобилизации сил для обеспечения высокопродуктивной деятельности, все мероприятия, связанные с регуляцией его психического состояния и управлением поведением, берет на

себя специалист (тренер-преподаватель, психолог, врач и т.д.).

Подобные мероприятия также могут быть проведены специалистом (тренером-преподавателем, психологом и т.д.), если он регистрирует, замечает проявление определенных симптомов, характеризующих развитие у обучающегося того или иного неблагоприятного психоэмоционального состояния, но видит, что сам обучающийся в силу каких-то причин не осознает неадекватности своего поведения.

Симптоматическое управление и самоуправление психическим состоянием и поведением может быть экстренным (в случае внезапности возникновения непредвиденной неблагоприятной ситуации) и регулярным (для дополнительного обеспечения уровня психической готовности перед выступлением, поддержания его в процессе спортивных соревнований и т.д.). Однако оно представляет собой комплекс дополнительных ауто- или гетеродействий, направленных на коррекцию психических состояний и поведение обучающихся.

Симптоматическое управление и самоуправление могут также применяться как до, в процессе и после соревнований, так и до, в процессе и после учебно-тренировочного занятия, а также в тех случаях, когда обучающийся испытывает трудности со сном, общением и т.д.

Естественно, что для успешности проведения данных мероприятий необходимо специальное обучение спортсменов, тренеров-преподавателей, привлечение специалистов (психолога), создание материальной базы.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, тренерско-педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием обучающегося.

В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям. Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося. Средства восстановления подразделяют на четыре типа: учебно-тренировочные, медикобиологические, гигиенические, психологические.

*Факторы учебно-тренировочного воздействия*, обеспечивающие восстановления работоспособности: - рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;

- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; - оптимальное

использование средств переключения видов спортивной деятельности;  
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

*Медико-биологические средства восстановления:* витаминизация, все виды массажа и сауна.

*Психологические методы восстановления:* разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающегося промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

*К гигиеническим средствам* следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;

- в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;

- после учебно-тренировочного занятия, спортивных соревнований;

- в середине микроцикла в спортивных соревнованиях и свободный от игр день;

- после микроцикла спортивных соревнований;

- после макроцикла спортивных соревнований;

— постоянно.

### **III. Система контроля**

3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «настольный теннис».

Основными критериями оценки качества спортивной подготовки и результатов освоения Программы занимающимися является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического материала Программы. Приоритетность того или иного критерия зависит от этапа спортивной подготовки.

#### **Уровень влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «настольный теннис»**

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у обучающихся.**

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Необходимо в сенситивные периоды акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в своей основе разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут в 8-10 и в 14 лет. Для развития анаэробно-гликолитических механизмов - возраст 11-13 лет и 16-17 лет. Для развития креатинофосфатного энергетического механизма - возраст 15-18 лет.

У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого учебно-тренировочного занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе спортивной подготовки и от условий, в которых проводятся учебно-тренировочные занятия. Так, на начальном этапе спортивной подготовки (7-10 лет), когда эффективность средств вида спорта «настольный теннис» еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и маленькое количество тренировочных игр на счет), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

### **3.2. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

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

#### *3.2.1. 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;

#### *3.2.2. 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).

#### *3.2.5. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:*

- соответствие возраста, пола и уровня квалификации обучающихся регламентам об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК и правилам вида спорта «настольный теннис»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских и международных антидопинговых правил.

### **3.3. Оценка результатов освоения Программы**

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

Своевременная, точная и эффективная оценка текущего состояния обучающегося позволяет судить, во-первых, о его возможностях а, следовательно, ставить перед ним реально выполнимые задачи; во-вторых, об уровне тренированности. Поэтому современные планы учебно-тренировочного процесса включают контроль физического состояния обучающегося и оценку его потенциальных возможностей.

Для определения промежуточных итогов спортивной подготовки, уровня подготовленности обучающегося в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической подготовки, а также степень овладения техникой и тактикой игры, которые должны быть достигнуты обучающимся в том или ином возрасте или на соответствующем этапе спортивной подготовки. Для групп начального обучения, учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

### 3. 3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам 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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Челночный бег 3x10м	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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2.2.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			35	30	45	40

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	1. Челночный бег 3x10м	с	не более	
			9,7	9,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.7.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее	
			-	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее	
			75	65
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Общее руководство подготовкой и проведением контрольно-переводных испытаний осуществляет администрация Учреждения. К контрольно-переводным нормативам допускаются все обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний. Обучающиеся, выезжающие на тренировочные сборы, спортивные соревнования, могут сдать контрольно-переводные нормативы досрочно. Контрольно-переводные нормативы принимаются два раза в год: в мае и декабре, результаты заносятся в протокол, обсуждаются на педагогическом совете.

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

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

###### **Программный материал учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки**

Педагогическая ориентировка для тренера-преподавателя:

На возрастном уровне групп этапа начальной подготовки неправомерно требовать от детей 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.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки:

1. Отбор способных к занятиям видом спорта «настольный теннис» детей.
2. Формирование стойкого интереса к учебно-тренировочным занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами видом спорта «настольный теннис».

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

по виду спорта «настольный теннис»

этап и год спортивной подготовки (ЭНП), недельная нагрузка (4,5) астрономических часа

Разделы подготовки	Объем нагрузки по месяцам (астрономических часах)												Всего часов	%
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
Общая физическая подготовка	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	75	32
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	50	21
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84	36
Тактическая Теоретическая Психологическая подготовка	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	21	9
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				1	1				1			1	4	2
<b>Всего часов (месяц/год)</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>234</b>	<b>100</b>

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

по виду спорта «настольный теннис»

этап и год спортивной подготовки (ЭНП), недельная нагрузка (6) астрономических часов

Разделы подготовки	Объем нагрузки по месяцам (астрономических часах)												Всего часов	%
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
Общая физическая подготовка	9	9	9	8	9	8	8	8	8	8	8	8	100	32
Специальная физическая подготовка	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	6	5	66	21
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	10	9	10	9	10	9	10	9	9	9	9	9	112	36
Тактическая Теоретическая Психологическая подготовка	2	2	2	1	2	3	3	3	2	3	3	2	28	9
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				2					2			2	6	2
<b>Всего часов (месяц/год)</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>	<b>100</b>

## ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

по виду спорта «настольный теннис»

этап и год спортивной подготовки (ЭНП), недельная нагрузка (8) астрономических часов

Разделы подготовки	Объем нагрузки по месяцам (астрономических часах)												Всего часов	%
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	11	10	121	29
Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84	20
Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	3
Техническая подготовка	13	12	13	12	12	12	12	12	12	12	12	12	146	35
Тактическая Теоретическая Психологическая подготовка	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	37	9
Инструкторская и судейская практика		1	1		1	1	1	1		1	1		8	2
Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1			2			1		2			2	8	2
<b>Всего часов (месяц/год)</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>416</b>	<b>100</b>

### Базовая техника

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

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

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание

мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

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

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

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

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

### Базовая тактика

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

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

- выполнение подач разными ударами;

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

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

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

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

### *Требования по подготовке*

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).

2. Сдать нормативы по физической и технической подготовке.

3. Принять участие в соревнованиях Учреждения.

4. Принять участие не менее в 4-х соревнованиях, играть не менее 20 встреч.

Спортсмены групп начальной подготовки свыше 2 лет подготовки в течение учебного года принимают участие не менее чем в 6 соревнованиях (не менее 30 встреч).

## Программный материал учебно-тренировочных занятий на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации (до 3-х лет)).

Педагогическая ориентировка для тренеров-преподавателей:

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева.
4. Овладение всеми основами техническими приемами на уровне умений и навыков.
5. Овладение индивидуальными и парными тактическими действиями.
6. Выявление задатков и способностей обучающихся.
7. Начальная специализация. Формирование игрового стиля.
8. Овладение основами тактики игры.
9. Воспитание навыков соревновательной деятельности.

### ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

по виду спорта «настольный теннис»

этап и год спортивной подготовки (УТЭ) , недельная нагрузка ( 12) астрономических часов

Разделы подготовки	Объем нагрузки по месяцам (астрономических часах)												Всего часов	%
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10	125	20
Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	10	10	125	20
Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36	6
Техническая подготовка	14	15	15	15	15	15	15	14	14	14	15	14	175	28
Тактическая Теоретическая Психологическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	125	20
Инструкторская и судейская практика	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	19	3
Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	19	3
<b>Всего часов (месяц/год)</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>624</b>	<b>100</b>

## ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

по виду спорта «настольный теннис»

этап и год спортивной подготовки (УТЭ), недельная нагрузка ( 14) астрономических часов

Разделы подготовки	Объем нагрузки по месяцам (астрономических часах)												Всего часов	%
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
Общая физическая подготовка	13	13	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	146	20
Специальная физическая подготовка	12	12	13	13	12	12	12	12	12	12	12	12	146	20
Участие в спортивных соревнованиях	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	44	6
Техническая подготовка	17	17	17	17	16	17	17	17	17	16	17	17	202	28
Тактическая Теоретическая Психологическая подготовка	12	12	12	12	13	12	13	12	12	12	12	12	146	20
Инструкторская и судейская практика	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	22	3
Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	3
<b>Всего часов (месяц/год)</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>728</b>	<b>100</b>

### Базовая техника

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Техника комбинаций

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

#### Базовая тактика

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

#### Соревновательная подготовка

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

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

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

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

5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам. В 6 соревнованиях, провести 36 встреч.

## **Программный материал учебно-тренировочных занятий на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации (свыше 3-х лет.)**

Педагогическая ориентировка для тренера-преподавателя: проводить техническую и тактическую подготовку на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа.

Основные задачи учебно-тренировочного процесса:

1. Обучение технике выполнения топ-спина справа и слева (для нападающих).
2. Обучение технике выполнения подрезки справа и слева, топ-спина справа (для защитников).
3. Овладение базовой техникой передвижений (в зависимости от стиля игры).
4. Обучение основам комбинационной техники: элементарные задания на топ-спины или подрезки, базовые задания игры в накаты, связки из 2 технических приемов.
5. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание физических качеств.
6. Развитие специальных физических качеств: чувства мяча, быстроты передвижений и быстроты реакции;
8. Приобретение соревновательного опыта путем участия в городских, районных и краевых соревнованиях.
9. Изучение правил соревнований.

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

по виду спорта «настольный теннис»

этап и год спортивной подготовки (УТЭ), недельная нагрузка (16) астрономических часов

Разделы подготовки	Объем нагрузки по месяцам (астрономических часах)												Всего часов	%
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	166	20
Специальная физическая подготовка	13	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	166	20
Участие в спортивных соревнованиях	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	4	50	6
Техническая подготовка	20	19	20	19	20	19	20	19	19	19	20	20	234	28
Тактическая Теоретическая Психологическая подготовка	14	14	14	13	14	13	14	14	14	14	14	14	166	20
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25	3
Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	25	3
<b>Всего часов (месяц/год)</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	69	69	69	69	69	69	<b>832</b>	<b>100</b>

## ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

по виду спорта «настольный теннис»

этап и год спортивной подготовки (УТЭ), недельная нагрузка (18) астрономических часов

Разделы подготовки	Объем нагрузки по месяцам (астрономических часах)												Всего часов	%
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168	18
Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168	18
Участие в спортивных соревнованиях	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84	9
Техническая подготовка	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	22	22	274	29
Тактическая Теоретическая Психологическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168	18
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	37	4
Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	37	4
<b>Всего часов (месяц/год)</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>936</b>	<b>100</b>

### Базовая техника

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### Техника комбинаций

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

### Базовая тактика

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

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

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

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

5. Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.

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

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

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

### Соревновательная подготовка

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

2. Произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на 1/2 стола.

3. Произвольный способ подачи + завершающий удар.

4. Подача по направлению + игра «треугольник».

5. Произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на 1/2 и 2/3 стола.

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

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

8. В 6 официальных соревнованиях, не менее 42 встреч.

## **Примерные схемы учебно-тренировочных занятий**

### **Специализированная разминка**

Разминку можно разделить на три основные части:

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

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

Ускорение может быть трех видов:

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

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

Разминка занимает 8-9% от общего времени учебно- тренировочного занятия, что составляет от 10-15 мин до 20-25 мин. После полноценного учебно-тренировочного занятия выполнить упражнения, направленные на расслабление и растяжку всех групп мышц, сделав акцент на мышцы, наиболее загруженные в данном учебно-тренировочном занятии.

#### 4.1. Учебно — тематический план

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

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

	спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта		май	инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60 (106)	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

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

### **Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

### **Общая психическая подготовка.**

Общая психическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психической подготовки формируются специфические морально-волевые качества: устойчивый интерес к спорту, самодисциплина, чувство долга и ответственности за выполнение учебно-тренировочного плана.

Тренер-преподаватель формирует у обучающегося такие качества как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию, дисциплинированность, трудолюбие, скромность, бережливость, патриотизм.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении учебно-тренировочного режима, а также в соревнованиях, целенаправленность, самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством при больших нагрузках; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных соревновательных ситуациях; стойкость и выдержка при утомлении.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки к соревнованиям), взаимопонимание членов группы.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и

эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других обучающихся.

К специальным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализ своего выступления и выступления конкурентов);
- специализированное восприятие пространства, времени, усилий, темпа;
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

### **Средства и методы психологического воздействия, применяемые для формирования личности и межличностных отношений.**

1. Информация обучающимся об особенностях свойств личности, групповых особенностях команды.
2. Методы словесного воздействия - разъяснение, убеждение, похвала, требования, критика, осуждение, внушение и др.
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально – психологическое просвещение обучающихся в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера-преподавателя и ведущих спортсменов.
6. Воспитательное воздействие коллектива.
7. Совместные общественные мероприятия.
8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.
9. Постепенное осознание повышения трудности учебно-тренировочных заданий и нагрузок.
10. Создание жестких условий учебно-тренировочного режима.
11. Моделирование соревновательных условий с применением хронометража.

### **Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям.**

Психическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей - проводимой в течение года, и специальной – проводимой к конкретному соревнованию.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется общий высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональной устойчивости, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность

спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психическая подготовка обучающихся к спортивным соревнованиям осуществляется путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значение высокого уровня психической готовности к выступлениям, регуляции учебно-тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных спортивных соревнований, уменьшения действий внешних отрицательных факторов, обучению приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировке.

В процессе специальной психической подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок; поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящим выступлениям и оптимизации психического напряжения. Применяется прием хронометража в ходе контрольных попыток.

### **Управление нервно – психическим восстановлением спортсмена.**

В процессе управления нервно – психическим восстановлением снимается напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок. В перерывах между выступлениями формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно – психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха и медикаментозных средств. Для этой цели используется рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха, система аутовоздействий и другие.

## **Распределение средств и методов психической подготовки обучающихся в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса.**

*На этапе начальной подготовки 1 года обучения* основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование спортивного интереса, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера (особенно трудолюбия в учебно-тренировочных занятиях и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважения к тренеру-преподавателю, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие внимания, навыков самоконтроля.

*На этапе начальной подготовки 2 года обучения* внимание акцентируется на формировании спортивного интеллекта, волевых черт характера, способности к саморегуляции, развитию оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле спортивной подготовки существует такое распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

*В подготовительном периоде* выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением обучающихся, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в спортивных соревнованиях, содержания общей психической подготовки к спортивным соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизация межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

*В соревновательном периоде* упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в спортивных соревнованиях.

*В переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции обучающихся.

*В ходе учебно-тренировочных занятий* также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогических воздействий.

В вводной части занятий применяются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности обучающихся, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В основной части занятий – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные

психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности обучающихся.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач индивидуальной подготовки, направленности учебно-тренировочных занятий.

Физические нагрузки назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья обучающихся и в соответствии с нормативами физической подготовки.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Занятия должны основываться на общефизической подготовке обучающихся, их спортивно-технических показателях и технической подготовленности. Большое место в подготовке игроков в настольный теннис надо уделять воспитанию их воли и стремления к повышению качества показателей, необходимых для успешной игры.

Общая направленность многолетней подготовки обучающихся в ходе освоения Программы следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для теннисистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок.

## Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе спортивной подготовки спортсменов высокой квалификации и играет важную роль в повышении спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на учебно-тренировочных занятиях. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной, волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочного процесса.

### Примерный учебный план теоретической подготовки

тема	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
	1	2	1	2	3	4	5
Физическая культура и спорт в России	1	1	1		1	1	1
Состояние и развитие настольного тенниса в России	1	1	1	1	1	1	1
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	1	1	4	4	4
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	1	1	2	2	2
Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	1	1	1	2	2	2
Профилактика травматизма в спорте	1	1	1	1	2	2	2
Общая характеристика спортивной подготовки		1	1	1	1	1	1
Планирование и контроль подготовки		1	1	1	1	2	2
Основы техники игры и техническая подготовка	1	1	1	1	2	2	2
Основы тактики игры и тактической подготовки			1	1	2	2	2
Физические качества и физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1
Спортивные соревнования	1	1	1	1	1	1	1
Установка на игру и разбор результатов игры		1	20	20	26	30	30
Всего час.	10	12	32	32	46	50	50

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

## Темы

### ***Физическая культура и спорт в России***

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

### ***Состояние и развитие настольного тенниса в России***

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

### ***Гигиенические требования к занимающимся спортом***

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

### ***Влияние физических упражнений на организм спортсмена***

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

### ***Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте***

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути

распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

### ***Общая характеристика спортивной подготовки***

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

### ***Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена***

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

### ***Планирование и контроль спортивной подготовки***

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели

подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.

Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития спортсменов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

### ***Физические способности и физическая подготовка***

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки игроков в настольный теннис.

### ***Основы техники игры и техническая подготовка***

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

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

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подач и ее

значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стилль игры и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

### ***Спортивные соревнования***

Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис.

Положение о проведении соревнований по настольному теннису на первенство России, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, ведущий судья, судья-счетчик и др. Их роль в организации и проведении соревнований.

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

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

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

### **Воспитательная работа.**

Организация учебно-тренировочного процесса, воспитательная и культурно-массовая работа с обучающимися осуществляются директором, заместителем директора, тренерским составом и родительским комитетом в соответствии с требованиями.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочного процесса, а дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов;

### **3.9.1. Основные воспитательные мероприятия:**

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности спортсменов;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;

## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам вида спорта «настольный теннис».**

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

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «настольный теннис», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» учитываются Учреждением при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы спортивной подготовки.**

Общие условия к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения, устанавливаются ФССП, содержат следующее:

- 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 Учреждении и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный

№ 61238) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от

### **Экипировка , спортивный инвентарь и оборудование.**

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» Учреждение осуществляет следующее материально-техническое обеспечение обучающихся:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Возвратная доска	штук	1
2.	Гантели переменной массы (от1,5 до 10 кг)	комплект	3
3.	Корзина для сбора мячей	штук	4
4.	Координационная лестница для бега	штук	3
5.	Мяч набивной (медицинбол) (от1 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**

№	Наименование	Единица	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки
---	--------------	---------	-------------------	-----------------------------

п/п		измерения		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клей неорганический (50мл)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающегося	1	1	1	1
4.	Резиновые накладки для ракетки (основания)	штук	на обучающегося	-	-	8	1
5.	Торцевая лента для предохранения основания и вкладок для настольного тенниса от ударов и порывов (1м)	штук	на обучающегося	-	-	1	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

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)			
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Кроссовки для спортивных залов	пар	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Фиксатор для голеностопа	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1
7.	Чехол для ракетки для настольного тенниса	пар	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Шорты/юбка	штук	на обучающегося	-	-	1	1

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы:**

Учреждение, реализуя дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и

иными работниками соответствует требованиям к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 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).

К иным 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).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не превышает:  
на этапе начальной подготовки-двух часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)-3 часов;

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

## **7. Информационно-методические условия реализации Программы. Перечень информационного обеспечения**

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007 г. (в редакции от 25.12.2012 г.).

2. Приказ Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 г. № 884 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "настольный теннис" (Зарегистрировано в Минюсте России 05 декабря 2022 № 71352).

3. Приказ Министерства спорта РФ от 07.05.2013 г. № 244 «О Порядке утверждения Перечня базовых видов спорта».

4. Перечень базовых олимпийских и паралимпийских видов спорта, развиваемых в субъектах РФ для подготовки резерва спортивных сборных команд РФ, утвержденного приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от 14 июня 2011 г. № 571.

5. Письмо Министерства спорта РФ от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

6. Настольный теннис: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – Москва, 2009 г. (программа одобрена Федерацией настольного тенниса России).

## **Список литературы**

1. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12 / А.Н. Амелин. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 184 с.
2. Амелина А.Н. Настольный теннис / А.Н. Амелина, В.А. Пашинин. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 112 с.

- 3 Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 256 с.
- 4 Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 175с.
- 5 Барчукова Г.А. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2018. – 224 с.
- 6 Вартанян М.М., Терешкин Н.П. Российская энциклопедия настольного тенниса. – Магнитогорск: Магнитогорский дом печати, 2014. – 224 с.
- 7 Вартанян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе (методика и практика). – М.: Авангард, 2010. – 301 с.
- 8 Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. – Ярославль: Верх.-Волж. кн. изд-во, 1990. – 192 с.
- 9 Иванов В.С. Теннис на столе (от новичка до чемпиона). – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 159 с.
- 10 Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры. – СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.
- 11 Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. – М.: Информпечать, 2012. – 192 с.
- 12 Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2014. – 392 с.
- 13 Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001. – 204 с.
- 14 Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Сост. Г.В. Барчукова, В.А., Воробьев, О.В. Матыцин.– М.: Советский спорт, 2019. – 144 с.
- 15 Настольный теннис: Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Сост. Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин. – М.: Комитет по физической культуре и спорту, 1980.– 60 с.
- 16 Настольный теннис: Учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (методическая часть) / Сост. С.Д. Шпрах. – М.: Советский спорт, 1990. – 47 с.
- 17 Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 864 с. 18
- 18 Ормаи Л. Современный настольный теннис: Пер. с венг. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 175 с.
- 19 Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. – Л.: Лениздат, 1989. – 76с.
- 20 Серова Л.К., Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе, С.П., 2016.
- 21 Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.
- 22 Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – М.: ВистаСпорт, 2005. – 272 с.
- 23 Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.

- 24 Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
- 25 Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 2011. – 335 с.
- 26 Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 157 с.

### **Перечень интернет ресурсов**

1. Оздоровительный бег: Электронный учебник:  
[http://cnit.ssau.ru/kadis/beg\\_set/index.html](http://cnit.ssau.ru/kadis/beg_set/index.html)
2. Видеопрограмма по настольному теннису.
3. Сайт обучения секретам игры: [sportvnutritebja.ru](http://sportvnutritebja.ru)