

Муниципальное образование Серовский городской округ
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа им. Л.П. Моисеева»

Принята на заседании
Педагогического совета
от «28» 03 2023г.
Протокол № 3

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ ДО «СШ им. Л.П. Моисеева»
В.В. Калачик
Приказ № 154 от «15» 03 2023



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

г. Серов, 2023

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная Программа спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду 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 2022 г. № 884 (далее ФССП).

Целью реализации программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных **задач**:

оздоровительные - укрепление здоровья;

образовательные - приобретение глубоких теоретических знаний и практических навыков по методике обучения и тренировки, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований;

воспитательные - осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями ;

спортивные - достижение высокого уровня индивидуальной и командной подготовленности, приобретение навыков и их реализация в соревновательных условиях, сохранение высокого уровня общей и специальной работоспособности.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Характеристика вида спорта, отличительные особенности

Настольный теннис – олимпийский вид спорта, игра двух игроков (один против одного) или двух пар (двое против двух), стоящих за столом и поочередно ударяющих по целлулоидному или пластиковому мячу. Удар по мячу производится через сетку с помощью маленьких ракеток так, чтобы мячик приземлился на половине стола противника, и противник не мог его вернуть. Цель игры – держать мяч в игре, поочередно отбивая его, пока одной из сторон не удастся отбить мячик назад. Удар по мячику должен наноситься только после того, как он один раз отскочит от половины стола игрока. Очко зарабатывает та сторона, которая последней нанесет удачный удар в этом розыгрыше очка. Тот игрок или команда, кому удалось быстрее набрать 11 баллов - выигрывает игру. В теннис по спортивным дисциплинам «одиночный разряд», «парный разряд», «смешанный парный разряд», «командные соревнования» играют на прямоугольной площадке с ровной поверхностью и нанесенной разметкой – корте. Посередине корта натянута сетка, которая проходит по всей ширине, параллельно задним линиям, и разделяет корт на две равные половины. Длина корта – 23,77 м, ширина – 8,23 м (для одиночной игры) или 10,97 м для парной игры. Линии вдоль коротких сторон корта называются задние линии, вдоль длинных сторон – боковые линии. За границами разметки – дополнительное пространство для перемещения игроков. На корте также обозначаются зоны подачи при помощи линий подачи, параллельных задним линиям и сетке, расположенных на расстоянии 7 ярдов (6,40 м) от сетки и проведенных только между боковыми линиями для одиночной игры, а также центральной линии подачи, проведенной посередине корта параллельно боковым линиям и между линиями подачи. Центральная линия подачи отображается также на сетке при помощи вертикальной белой полосы, натянутой от поверхности корта до верхнего края сетки. На задних линиях наносится короткая отметка, обозначающая их середину. Все нанесенные на площадке линии являются частью корта. Мяч, попавший или едва задевший линию, тоже засчитывается. Таким образом, внешние края линий являются границей корта. Существуют различные виды покрытий теннисных кортов: травяные, грунтовые, твердые, либо синтетические ковровые (искусственная трава, акриловые покрытия). Тип покрытия влияет на

отскок мяча и динамику передвижения игроков, поэтому стратегии игры на кортах с разными покрытиями могут кардинально различаться. При этом, нет какого-то одного предпочтительного покрытия, и даже самые престижные профессиональные турниры проводятся на кортах разных типов. Стандартный размер сетки для большого тенниса составляет 1,07 м x 12,8 м, и имеет квадратные ячейки со стороной 40 мм. Крепления могут быть классические винтовые или металлические.

К особенностям спортивных дисциплин «пляжный теннис - парный разряд», «пляжный теннис – смешанный парный разряд», «пляжный теннис – командные соревнования» (далее – «пляжный теннис») можно отнести:

корт – аналогичный волейбольной площадке, размером – 16x8 м, с покрытием – песок, с сеткой -170 см;

счет – тот же, что и в теннисе за одним исключением: нет правила обязательного преимущества в два очка при счете «ровно», т. е. игрок, выигравший следующее очко после счета «ровно», считается победившим в гейме (так называемое правило «внезапной смерти»);

игрокам дается лишь одна подача;

при касании мяча сетки при подаче – очко не переигрывается;

игра ведется только с лета. Очко считается выигранным, если мяч касается поверхности корта на половине соперников, или когда соперник посылает мяч в аут или в сетку.

В пляжный теннис в основном играют парами, хотя возможна и игра в одиночном разряде, но на площадке меньшего размера. Правилами разрешены как обычная подача с ударом над головой, так и подача снизу. Любой игрок, принимающий стороны может выполнить прием подачи.

Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы

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

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

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

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

Таблица 1

Продолжительность этапов, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (чел.)
Этап начальной подготовки	1-2	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем учебно-тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

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

Формы занятий определяются в зависимости от возраста обучающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические).

Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя, согласно расписания, которое составляется с учетом режима учебы обучающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Практические занятия могут различаться по цели:

- учебные-тренировочные: контрольные и соревновательные, учебно-тренировочные мероприятия (при подготовке к основным соревнованиям или отборе);

по количественному составу обучающихся:

- индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

На учебно-тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики тенниса, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность обучающихся.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Для решения тактических задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики настольного тенниса.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса. Основные характеристики тренировочных сборов (виды, продолжительность, состав обучающихся) рекомендованы Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (таблица 3).

Таблица 3

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки(количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный Этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке				

1.2.	к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия					

2.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по общей (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 дней	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 дней, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно- тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 дней		

2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Обязательным компонентом подготовки теннисистов являются соревнования. В зависимости от этапа подготовки спортсмены принимают участие в соревнованиях разного уровня: уровень спортивной школы, муниципальный, региональный, межрегиональный, всероссийский, международный.

В соответствии с Правилами соревнований по настольному теннису соревнования подразделяют на:

- личные, в которых результаты личных встреч засчитывают каждому участнику отдельно;
- командные, в которых результаты личных встреч участников команды засчитывают команде в целом;
- лично-командные, т. е. такие личные соревнования, в которых результаты засчитывают одновременно каждому участнику отдельно и команде в целом.

Каждый вид соревнований может состоять из личных встреч:

- одиночные: мужские, женские;

– парные: мужские, женские, смешанные.

Соревнования проводят по следующим возрастным группам:

- мальчики, девочки – до 13 лет (в ITTF – мини-кадеты);
- юноши, девушки – до 16 лет (в ITTF – кадеты);
- юноши, девушки – до 22 лет;
- юниоры, юниорки – до 19 лет;
- юниоры, юниорки – от 17 до 27 лет (для участия во Всероссийской Универсиаде);
- мужчины и женщины – 21 год и старше.

Возраст участников соревнований определяется на 31 декабря года, предшествующего году проведения соревнований.

Спортсмены младших возрастных категорий допускаются к соревнованиям старших возрастных категорий с разрешения тренерского совета соответствующего уровня, исходя из спортивной квалификации спортсмена, на основании Всероссийского рейтинга.

Соревнования с участием спортсменов младших возрастных категорий, допущенных к соревнованиям старших возрастных категорий, проводятся по нормам соревнований последних (количество встреч в день, партий во встрече и т.д.).

Таблица 4

Объемы соревновательной деятельности

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше 2-х лет		
Контрольные	1	1	1	1	1	1
Отборочные	-	-	2	2	3	2
Основные	-	2	3	5	10	10

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников вышестоящих соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Подготовительные соревнования – основной целью их является адаптация спортсменов к условиям соревновательной борьбы. Отработка рациональных тактических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, приобретения соревновательного опыта, совершенствования специфических физических качеств.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта настольный теннис;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта настольный теннис;
- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и тренировочных мероприятий организации);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Таблица 5

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

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3 лет		
Общая физическая подготовка (%)	26-34	26-34	17-23	17-23	13-17	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23	17-23	17-23	17-23	13-17
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3 - 4	6-8	7-9	10-13	13-20
Техническая подготовка (%)	31-39	31-39	26-34	26-34	22-28	22-28

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	17-23	20-24	22-28	26-34
Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией спортивной школы по предоставлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей и установления санитарно-гигиенических норм.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.

После 30-45 минут занятий необходимо устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха детей и проветривания помещения. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Таблица 6

Учебно-тренировочный план спортивной подготовки на год

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трехлет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Физическая подготовка:	169-204	213-253	285-319	288-333	347-403	325-470
	Общая физическая подготовка	100-116	118-134	131-147	125-140	145-168	120-170
	Специальная физическая подготовка	69-88	95-123	154-172	163-193	202-235	205-300
2.	Техническая подготовка	52-84	75-102	154-172	192-217	220-248	258-334
3.	Тактическая подготовка	2-6	6-17	50-76	145-154	174-234	256-320
4.	Психологическая подготовка	0	3-7	14-15	16-17	37-43	54-60
5.	Теоретическая подготовка	2-6	3-11	15-25	21-26	22-43	43-86
6.	Аттестация	4-6	6-8	8-10	14-10	16-18	18-26
7.	Соревновательная деятельность	0	0-4	57-62	84-90	135-160	191-243
8.	Инструкторская практика	1-2	2-4	5-7	4-9	12-16	17-27
9.	Судейская практика	0	0-2	7-7	12-12	0	0
10.	Восстановительные мероприятия	0	0	20-25	49-50	54-62	64-70
11.	Медицинское обследование	4	4	4-6	7-8	8-10	10-14
12.	Самоподготовка	0	0	0	0	10-11	12-14
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936	1040- 1248	1248-1664

2.6. План воспитательной работы

План воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

№п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	В течение года по календарю соревнований
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	В режиме учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	В течение года в режиме учебно-тренировочного процесса
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	В режиме учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	В течение года по значимым датам
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	В течение года по назначению

2.7. План антидопинговых мероприятий

Одна из наиболее острых проблем, стоящих сегодня перед спортивным обществом – проблема допинга. Но речь идет не только об элитных спортсменах, принимающих участие в крупных международных соревнованиях. Проблема допинга коснулась и молодых людей, не являющихся профессиональными спортсменами. А ведь употребление допинга опасно в социальном аспекте, так как это своего рода наркомания. Педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых спортсменов.

Целью программы «Профилактика применения допинга в современном спорте» является сформировать у юных спортсменов отрицательное отношение к нарушению антидопинговых

правил; привить высокие морально-волевые качества, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливой спортивной борьбе. В результате она должна создать у юных спортсменов:

- представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений;
- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте;
- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте;
- устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.

В таблице 8 представлен примерный план проведения антидопинговых мероприятий.

Таблица 8

План антидопинговых мероприятий

№	Мероприятия	Этапы подготовки		
		Этап начальной подготовки	Этап спортивной специализации	Этап повышения спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства
1	Проведение тематических бесед на темы: «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»	октябрь	октябрь	-
2	Беседа на тему «Последствия использования допинговых препаратов»	декабрь	декабрь	октябрь
3	Ознакомление с нормативно-правовыми актами Всемирного антидопингового агентства WADA: - Всемирный антидопинговый кодекс - Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте - Антидопинговые правила ФИС - Запрещенный список препаратов	-	-	декабрь январь
4	Ознакомление с нормативно-правовыми актами Российского антидопингового агентства РУСАДА: - Общероссийские допинговые правила - запрещенный список	-	январь	февраль
5	Проведение викторины (тестовых заданий) «Знание	март	март	март

	спортсменами антидопинговых правил»			
--	-------------------------------------	--	--	--

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач, стоящих перед тренерами-преподавателями, является последовательная подготовка обучающихся к выполнению обязанностей помощника тренера-преподавателя, инструктора. Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно.

Далее представим план освоения навыков инструкторской деятельности по этапам подготовки:

на этапе начальной подготовки:

- выполнять обязанности дежурного; сдавать рапорт;
- демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять;

на тренировочном этапе:

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
- рассказывать об основных мерах безопасности;
- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества (1-й год обучения), и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера (2-год обучения);
- уметь показывать основные исходные положения техники теннисиста;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранению;

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнять обязанности дежурного;
- уметь построить группу перед началом занятия, сдать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;
- проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности;
- проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;
- проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера;
- проводить в присутствии тренера-преподавателя отдельные части практических и теоретических занятий в группах учебно-тренировочного этапа;
- оказывать помощь тренерам-преподавателям при проведении набора желающих заниматься настольным теннисом в начале учебно-тренировочного года.

Знание правил соревнований - одно из основных требований, предъявляемых к спортсменам, участвующим в соревнованиях любого уровня. Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке спортсменов любой квалификации: от начинающих до

спортсменов высших разрядов. Это значит, что каждый спортсмен должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться. Занимающимся во всех группах необходимо создать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства. Глубокое знание правил соревнований достигается сочетанием теоретических занятий с практическим их выполнением в ходе обучения технике настольного тенниса.

План судейской подготовки спортсменов:

на этапе начальной подготовки - работа в качестве помощника судьи, уметь вести протоколы игры и соревнований;

на тренировочном этапе - работа в качестве помощника судьи, уметь вести протоколы игры и соревнований; уметь составить положение для проведения первенства школы по настольному теннису.

на этапе совершенствования спортивного мастерства – участвовать в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, судьи-счетчика, секретаря.

на этапе высшего спортивного мастерства – участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.

2.9. Планы применения восстановительных средств

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями нагрузок.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корректирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна;
- рациональное питание, витаминизация; - тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38°C, продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° С, продолжительности 2-3 минуты;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°C, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание;
- лимфодренажный массаж;
- миостимуляционные воздействия.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. Методически неправильно построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

К мероприятиям психологического восстановления можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

Примерный план использования различных восстановительных мероприятий представлен в таблице 9.

План применения восстановительных мероприятий

Средства восстановления	Этапы подготовки, особенности использования восстановительных средств		
	Этап начальной подготовки	Этап спортивной специализации	Этап повышения спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства
<i>Педагогические</i>	Во всех тренировочных занятиях, микро-, мезо- и макроциклах		
<i>Психологические</i>			
Посещение кино, музеев	За исключением переходного периода подготовки с периодичностью 1 раз в 3-4 недели		
Психорегулирующие тренировки	-	За исключением переходного периода, в зависимости от психологических особенностей спортсмена (1-2 раз/неделя - 1 раз/2-3 недели)	
<i>Гигиенические</i>			
Закаливание, душ, рациональное питание	Во все периоды подготовки		
<i>Медико-биологические</i>			
Баня (сауна)	-	Во все периоды подготовки с периодичностью 1 раз/неделя	
Массаж	-	В большей мере в подготовительный и соревновательный периоды курсами по 5-10 процедур (через день или каждый день) с перерывами по 2-3 недели	
Лимфодренажный массаж	-	В большей мере в предсоревновательный и соревновательный период после высокоинтенсивных тренировок	
Миостимуляция	-	-	В подготовительный и специально-подготовительный периоды курсами по 6-10 процедур с перерывами в 2-3 недели

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

Контроль общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся осуществляется на основе комплекса упражнений (тестов), направленных на выявление скоростных, силовых, качеств, выносливости, координационных способностей, гибкости.

Аттестация представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной

деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее обучающемуся), необходимо выполнить требования к результатам прохождения Программы.

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта настольный теннис;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта настольный теннис.

На тренировочном этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта настольный теннис;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по настольному теннису в СШ.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «теннис»;
- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа.

Таблица 10

Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис

Контрольные упражнения	юноши		девушки	
	<i>этап начальной подготовки (1 год) (с 7 лет)</i>			
	результат	баллы	результат	баллы
Бег 30 м (сек)	5,4	3	5,7	3
	5,5	2	5,8	2
	5,6	1	5,9	1
Прыжок в длину с места (см)	165	3	160	3
	160	2	155	2
	155	1	150	1
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 секунд (раз)	20	3	19	3
	18	2	17	2
	15	1	15	1
Прыжки через скакалку за 30 секунд (раз)	41	3	36	3
	38	2	33	2
	35	1	30	1
Сгибание-разгибание рук в упоре, лежа на полу	не менее 7	1-3	не менее 4	1-3
Наклон вперед стоя на гимн. скамье	не менее +1	1-3	не менее +3	1-3
Метание теннисного мяча в цель, с 6м (5 попыток)	не менее 2	1-3	не менее 1	1-3
Контрольные упражнения	юноши		девушки	
	<i>этап начальной подготовки (2 год) (с 7 лет)</i>			
	результат	баллы	результат	баллы
Бег 30 м (сек)	5,3	3	5,6	3
	5,4	2	5,7	2
	5,5	1	5,8	1
Прыжок в длину с места (см)	170	3	165	3
	165	2	160	2
	160	1	155	1
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 секунд (раз)	22	3	21	3
	20	2	19	2
	18	1	17	1
Прыжки через скакалку за 30 секунд (раз)	42	3	36	3
	40	2	34	2
	38	1	32	1
Сгибание-разгибание рук в упоре, лежа на полу	не менее 10	1-3	не менее 6	1-3
Наклон вперед стоя на гимн. скамье	не менее +1	1-3	не менее +3	1-3

Метание теннисного мяча в цель, с 6м (5 попыток)	не менее 3	1-3	не менее 2	1-3
Контрольные упражнения	юноши		девушки	
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) с 8 лет (1 год)			
	результат	баллы	результат	баллы
Бег 30 м	5,1	3	5,4	3
	5,2	2	5,5	2
	5,3	1	5,6	1
Прыжок в длину с места (см)	170	3	165	3
	165	2	160	2
	160	1	155	1
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	16	3	11	3
	15	2	10	2
	14	1	9	1
Подтягивание на перекладине (юноши), раз	не менее 3	1-3	-	-
Прыжки через скакалку за 45 секунд (раз)	85	3	75	3
	80	2	70	2
	75	1	65	1
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	-	-	не менее 9	1-3
Наклон вперед стоя на гимнастической скамье	не менее +5	1-3	не менее +7	1-3
Челночный бег 3х10м	не более 9.7	1-3	не более 9.9	1-3
Выполнение базовых технических элементов	Топ-спин 20-30 ударов в серию Прием сложных подач 7-9 Поддачи 7-9			
Контрольные упражнения	юноши		девушки	
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (2 год)			
	результат	баллы	результат	баллы
Бег 30 м	5,0	3	5,3	3
	5,1	2	5,4	2
	5,2	1	5,5	1
Прыжок в длину с места (см)	175	3	170	3
	170	2	165	2
	165	1	160	1
Сгибание разгибание рук в упоре	20	3	15	3
	18	2	13	2
	16	1	11	1
Прыжки через скакалку за 45 секунд (раз)	87	3	77	3
	82	2	72	2
	77	1	67	1
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	-	-	не менее 12	1-3

Подтягивание на перекладине (юноши), раз	не менее 5	1-3	-	-
Наклон вперед стоя на гимнаст. скамье	не менее +5	1-3	не менее +7	1-3
Челночный бег 3x10м	не более 9.3	1-3	не более 9.5	1-3
Выполнение базовых технических элементов	Топ-спин 20-30 ударов в серию Прием сложных подач 7-9 Поддачи 7-9			
Контрольные упражнения	юноши		девушки	
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (3 год)			
	результат	баллы	результат	баллы
Бег 30 м	4,9	3	5,2	3
	5,0	2	5,3	2
	5,1	1	5,4	1
Прыжок в длину с места (см)	190	3	180	3
	180	2	170	2
	170	1	160	1
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	11	3	23	3
	10	2	18	2
	9	1	13	1
Прыжки через скакалку за 45 секунд (раз)	89	3	79	3
	84	2	74	2
	79	1	69	1
Подтягивание на перекладине, раз	не менее 7	1-3	-	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	-	-	не менее 15	1-3
Наклон вперед стоя на гимнаст. скамье	не менее +5	1-3	не менее +7	1-3
Челночный бег 3x10м	не более 9.0	1-3	не более 9.2	1-3
Выполнение базовых технических элементов	Топ-спин 20-30 ударов в серию Прием сложных подач 8-10 Поддачи 8-10			
Контрольные упражнения	юноши		девушки	
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (4 год)			
	результат	баллы	результат	баллы
Бег 30 м	4,8	3	5,1	3
	4,9	2	5,2	2
	5,0	1	5,3	1
Прыжок в длину с места (см)	200	3	190	3
	190	2	180	2
	180	1	170	1
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (девушки) / подтягивание на перекладине (юноши), раз	12	3	27	3
	11	2	23	2
	10	1	18	1

Прыжки через скакалку за 45 секунд (раз)	92	3	82	3
	89	2	79	2
	84	1	74	1
Наклон вперед стоя на гимн. скамье	не менее +5	1-3	не менее +7	1-3
Подтягивание на перекладине, раз	не менее 9	1-3	-	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	-	-	не менее 18	1-3
Челночный бег 3x10м	не более 9.0	1-3	не более 9.2	1-3
Выполнение базовых технических элементов	Топ-спин 25-30 ударов в серию Прием сложных подач 8-10 Подачи 8-10			
Контрольные упражнения	юноши		девушки	
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (5 год)			
	результат	баллы	результат	баллы
Бег 30 м	4,7	3	5,0	3
	4,8	2	5,1	2
	4,9	1	5,2	1
Прыжок в длину с места (см)	210	3	200	3
	200	2	190	2
	190	1	180	1
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	13	3	30	3
	12	2	27	2
	11	1	23	1
Прыжки через скакалку за 45 секунд (раз)	94	3	84	3
	92	2	82	2
	89	1	79	1
Наклон вперед стоя на гимн. скамье	не менее +5	1-3	не менее +7	1-3
Подтягивание на перекладине, раз	не менее 12	1-3	-	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	-	-	не менее 20	1-3
Челночный бег 3x10м	не более 8.9	1-3	не более 9.0	1-3
Выполнение базовых технических элементов	Топ-спин 20-30 ударов в серию Прием сложных подач 7-9 Подачи 7-9			
Уровень спортивной квалификации	УТ до 3-х лет		Спортивные разряды – «3 юношеский», «2 юношеский», «1 юношеский»	
	УТ свыше 3-х лет		Спортивные разряды – «3 спортивный», «2 спортивный», «1 спортивный»	

Контрольные упражнения	юноши		девушки	
	<i>Этап совершенствования спортивного мастерства (1 год)</i>			
	результат	баллы	результат	баллы
Бег 60 м	9,7	3	10,4	3
	9,9	2	10,6	2
	10,1	1	10,8	1
Прыжок в длину с места (см)	211	3	201	3
	201	2	191	2
	191	1	181	1
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	35	3	30	3
	30	2	25	2
	25	1	20	1
Прыжки через скакалку за 45 секунд (раз)	125	3	115	3
	120	2	110	2
	115	1	105	1
Выполнение базовых технических элементов	Топ-спин 25-35 ударов в серию Прием сложных подач 8-10 Подачи 8-10			
Контрольные упражнения	юноши		девушки	
	<i>Этап совершенствования спортивного мастерства (2 год)</i>			
	результат	баллы	результат	баллы
Бег 60 м	9,1	3	10,1	3
	9,3	2	10,3	2
	9,5	1	10,5	1
Прыжок в длину с места (см)	213	3	198	3
	208	2	193	2
	203	1	188	1
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	37	3	32	3
	32	2	27	2
	27	1	22	1
Прыжки через скакалку за 45 секунд (раз)	130	3	120	3
	125	2	115	2
	120	1	110	1
Выполнение базовых технических элементов	Топ-спин 27-37 ударов в серию Прием сложных подач 9-11 Подачи 9-11			
Контрольные упражнения	юноши		девушки	
	<i>Этап высшего спортивного мастерства</i>			
	результат	баллы	результат	баллы
Бег 60 м	8,7	3	9,7	3
	8,9	2	9,9	2
	9,1	1	10,1	1
Прыжок в длину с места (см)	225	3	201	3
	221	2	196	2
	216	1	191	1
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	40	3	35	3
	35	2	30	2
	30	1	25	1

Прыжки через скакалку за 45 секунд (раз)	138	3	125	3
	133	2	120	2
	128	1	115	1
Выполнение базовых технических элементов	Топ-спин 30-40 ударов в серию Прием сложных подач 10-12 Подачи 10-12			

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

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

Группы начальной подготовки

Основные темы теоретической подготовки

- занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие личности, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека;
- занятия физкультурой в домашних условиях;
- история появления и развития настольного тенниса, спортивный инвентарь;
- правила поведения спортсменов на тренировочных занятиях;
- правила содержания инвентаря, ремонт ракеток;
- спортивная одежда и обувь;
- гигиена и режим для спортсмена;
- гигиенические требования к спортивной одежде;
- оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности;
- простейшие упражнения по освоению элементов техники игры в настольный теннис;
- определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

Практическая подготовка

1. *Общая физическая подготовка.*

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. *Специальная физическая и техническая подготовка.*

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

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

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

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

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов, разучивание имитации передвижения по площадке (правильное положение туловища, ног, ракетки, кисти, локтя, плеча).

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

Базовая техника

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

2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- имитация передвижений влево – вправо – вперед - назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения влево - вправо, вперед - назад, по «треугольнику» - вперед – вправо - назад, вперед – влево - назад);

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

Базовая тактика

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

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

- выполнение подач разными ударами;

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

- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и др.

Этап спортивной специализации (учебно-тренировочные группы)

Первый год обучения

Основные темы теоретической подготовки

- значение занятий физкультурой и спортом для здоровья и всестороннего развития человека;
- развитие настольного тенниса в мире, результаты выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях;
- гигиена и режим для спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена;
- организация мест занятий, техника безопасности, профилактика травматизма, спортивный инвентарь и оборудование;
- техника и тактика игры, методы их тренировки;
- краткие правила соревнований и их проведение.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости, в том числе плавание, велосипед.

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

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

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

2. Специальная физическая и техническая подготовка.

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

Базовая техника

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

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

Базовая тактика

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

Второй год обучения

Основные темы теоретической подготовки

- значение занятий физкультурой и спортом для здоровья и всестороннего развития человека;
- развитие настольного тенниса в мире, результаты выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях;
- гигиена и режим для спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена;
- организация мест занятий, техника безопасности, профилактика травматизма, спортивный инвентарь и оборудование;
- техника и тактика игры, методы их тренировки;
- краткие правила соревнований и их проведение.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости, в том числе плавание, велосипед.

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

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

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

2. Специальная физическая и техническая подготовка.

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

Базовая техника

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

- накат, топ-спин по срезке (серия ударов);
- срезка срезки – топ-спин справа;
- срезка срезки – топ-спин слева по заданным направлениям (диагональ, середина, по прямой);
- топ-спин по подставке справа в разные точки (зоны);
- топ-спин по подставке слева в разные зоны;
- комбинированно: топ-спин справа, слева, завершающий удар;
- изучение подач: «маятник», «топорник» «веер», «челнок».

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

Базовая тактика

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

Третий год обучения

Основные темы теоретической подготовки

- значение занятий физкультурой и спортом для здоровья и всестороннего развития человека;
- итоги выступлений российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях
 - развитие настольного тенниса в мире, результаты выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях;
 - гигиена и режим для спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена;
 - организация мест занятий, техника безопасности, профилактика травматизма, спортивный инвентарь и оборудование;
 - теоретические основы техники игры и тактических действий спортсменов;
 - значение технического совершенствования для роста спортивных результатов;
 - правила соревнований и их проведение.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости, в том числе плавание, велосипед.

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

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

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

2. Специальная физическая и техническая подготовка.

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

Базовая техника

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

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

Базовая тактика

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

Четвертый год обучения

Основные темы теоретической подготовки

- значение занятий физкультурой и спортом для здоровья и всестороннего развития человека;

- итоги выступлений российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях

- развитие настольного тенниса в мире, результаты выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях;

- гигиена и режим для спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена;

- организация мест занятий, техника безопасности, профилактика травматизма, спортивный инвентарь и оборудование;

- спортивный инвентарь и экипировка теннисиста и их техническое обслуживание;

- теоретические основы техники игры и тактических действий спортсменов;

- основы методики тренировки теннисиста;

- восстановительные средства и особенности их использования;

- значение технического совершенствования для роста спортивных результатов;

- правила соревнований и их проведение.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

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

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

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

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

2. Специальная физическая и техническая подготовка.

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

Базовая техника

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

- в 2,3 точки на 2/3 стола справа;

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

- топ-спин, накат по срезке, укоротка;

- завершающий удар по завышенным мишеням;

- срезка, срезки – начало атаки;
- короткая игра – выход в атаку;
- перекрутка в средней зоне;
- перекрутка со стола;
- подачи, отработка подач:
- маятник с нижне - боковым вращением справа, слева;
- маятник с верхне – боковым вращением справа, слева;
- «топорник» справа, слева;
- обратный маятник справа.
- передвижения: передвижение прыжком; одношажный с выпадом к короткому мячу; скрестным шагом; комбинированным шагом; имитация передвижения из ударной позиции.

Базовая тактика

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

Пятый год обучения

- значение занятий физкультурой и спортом для здоровья и всестороннего развития человека;
- итоги выступлений российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях

- развитие настольного тенниса в мире, результаты выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях;

- гигиена и режим для спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена;

- организация мест занятий, техника безопасности, профилактика травматизма, спортивный инвентарь и оборудование;

- спортивный инвентарь и экипировка теннисиста и их техническое обслуживание;

- теоретические основы техники игры и тактических действий спортсменов;

- основы методики тренировки теннисиста;

- восстановительные средства и особенности их использования;

- значение технического совершенствования для роста спортивных результатов;

- правила соревнований и их проведение.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

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

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

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

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

2. Специальная физическая и техническая подготовка.

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

повороты туловища из положения сидя, прыжки в стороны, прыжки со скакалкой одинарные и двойные на время, бег 30, 60 м.

Базовая техника

- удары накатом по накату (справа, слева) ближней зоне, в максимальном темпе;
- в 2,3 точки на 2/3 стола справа;
- топ-спины по подставке (справа, слева) по заданным направлениям, перевод;
- топ-спин, накат по срезке, укоротка;
- завершающий удар по завышенным мишеням;
- срезка, срезки – начало атаки;
- короткая игра – выход в атаку;
- перекрутка в средней зоне;
- перекрутка со стола;
- подачи, отработка подач:
- маятник с нижне - боковым вращением справа, слева;
- маятник с верхне – боковым вращением справа, слева;
- «топорник» справа, слева;
- обратный маятник справа.
- передвижения: передвижение прыжком; одношажный с выпадом к короткому мячу; скрестным шагом; комбинированным шагом; имитация передвижения из ударной позиции.

Базовая тактика

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

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

Основной задачей физической подготовки на данном этапе является воспитание силовых способностей. Следует также включать в занятие упражнения, направленные на воспитание скоростных способностей, координации и выносливости.

Основные темы теоретической подготовки

- место и роль ФКиС в современном обществе;
- российские спортсмены на международной арене;
- сведения о строении и функциях организма;
- характеристика техники игры в настольный теннис;
- анализ недостатков подготовленности и пути повышения спортивного мастерства;
- спортивный инвентарь и экипировка теннисиста и их техническое обслуживание;
- самоконтроль и ведение дневника;
- правила соревнований по настольному теннису;
- основы методики тренировки теннисиста;
- восстановительные средства и особенности их использования

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Доля общей физической подготовки к общему объему выполняемой работы существенно снижается, по сравнению с предыдущими этапами подготовки. В большей мере остается в переходный период, а также для поддержания общего функционального состояния мышечной системы и в качестве восстановительных тренировок. Также используются комплексы общеразвивающих упражнений, спортивные и подвижные игры, прыжковые упражнения,

циклические упражнения, направленные на развитие выносливости, в том числе плавание, велосипед.

2. *Специальная физическая и техническая подготовка.*

I. Быстроатакующий стиль.

Базовая техника:

а) Атакующий удар справа:

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

б) Подачи:

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

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

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

Базовая тактика:

- подача + сильный атакующий удар.
- длинная подача с верхним, верхне - боковым вращением;
- вспомогательные подачи.
- накат, подставка слева + атакующий удар.
- накат в один угол, завершающий удар в другой.
- серия ударов накатом + атакующий удар.
- накат по двум углам – внезапный удар по центру.
- быстрая срезка – короткая срезка – атакующий удар.

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

Базовая техника:

а) Различные виды быстрых атакующих ударов:

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

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

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

Базовая тактика:

- комбинация ударов накатом с переходом на быстрый топ-спин – завершающий удар.
- накат по срезке, (серия ударов) – завершающий удар или быстрый топ-спин.
- в ближней зоне овладеть техникой приема подачи быстрым накатом на столе.

III. Стиль игры – топ – спин + атакующий удар

Базовая техника:

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

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

б) Топ-спин слева:

- топ-спин слева из средней зоны по топ-спину;
- переход на топ-спин слева после серии накатов слева в ближней зоне;

- сочетание топ - спинов справа, слева;

- топ-спин слева по срезке.

в) Техника подрезки - овладеть техникой выполнения разнонаправленных подрезок.

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

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

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

Базовая тактика:

а) Тактика активного нападения с применением подач с нижним и нижне - боковым вращением, для создания условия нападения с применением «топ-спина».

б) После серийного обмена «топ - спинами» овладеть тактикой завершения атаки:

- применение более быстрого топ-спина;

- изменение направления (по прямой, по боковой, в середину).

- изменение вращения (слабое, сильное или боковое вращение).

в) Тактика применения топ-спина по подрезке, овладеть ударами:

- серии медленных топ - спинов влево + быстрый топ-спин вправо;

- серия топ - спинов влево, укороченный удар срезкой вправо + завершающий удар;

- серия топ - спинов влево по срезке + медленный топ-спин вправо – завершающий удар.

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

IV. Стиль игры – подрезка + атакующий удар

Базовая техника:

а) Техника срезки. Овладеть техникой срезки:

- против топ – спинов;

- острых быстрых ударов;

- чередование атакующих ударов и ударов подрезкой;

- сильной срезкой и плоской срезкой, в сочетании с длинными и короткими ударами.

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

- по коротким мячам в ходе обмена срезками;

- в средней зоне выполнения длинных топ – спинов;

- овладеть техникой перехода от подрезки к накату и наоборот.

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

г) Подставка. Сочетание подставки с усиленной подставкой.

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

Базовая тактика:

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

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

- топ-спин;

- разнонаправленные срезки;

- завершающий удар по завышенной срезке.

Этап высшего спортивного мастерства

Задачами данного этапа являются:

- отбор спортсменов, способных добиться высоких спортивных результатов.

- выявление отклонений в состоянии здоровья, вызванных травматизмом, физиологическими показателями, недисциплинированностью, снижение спортивных результатов, являющиеся

следствием неточного планирования тренировочного процесса, ошибками в технико - тактической подготовке, недостаточной соревновательной практикой.

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

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

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

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

Основные темы теоретической подготовки.

1. Итоги выступления российских спортсменов на крупнейших международных и российских соревнованиях.
2. Информация о новинках в технике, тактике, методике тренировки, об изменениях в правилах.
3. Сведения о строении и функциях организма.
4. Характеристика техники игры в настольный теннис.
5. Анализ недостатков подготовленности и пути повышения спортивного мастерства.
6. Спортивный инвентарь и экипировка теннисиста и их техническое обслуживание.
7. Самоконтроль и ведение дневника.
8. Правила соревнований по настольному теннису.
9. Основы методики тренировки теннисиста.
10. Восстановительные средства и особенности их использования.

Практическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

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

Применение игровых видов спорта, способствующих комплексному развитию физических качеств и способностей, полезных для успешного совершенствования в настольном теннисе.

Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие основных физических показателей.

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

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения по развитию специальных физических качеств, применяемых на этапе высшего спортивного мастерства.

Технико-тактическая подготовка.

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

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

Воспитание волевых качеств.

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

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

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

Моделирование тренером игры будущих противников.

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

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки, включающий темы по теоретической подготовке спортсменов

Таблица 17

Тематика теоретической подготовки спортсменов, по этапам спортивной подготовки

Этап спорт. подготовки	Темы теоретической подготовки	Объем в год (мин.)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе НП до года/свыше года	120/180		
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
	Физ.культура – важное ср-во физ. Развития и укрепления здоровья	13/20	октябрь	Понятия: физкультура и спорт. Формы развития. Физ-ра, как средство воспитания организованности, трудолюбия, нравственных качеств, жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физ. культуры и спорта	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами, гигиен. требования к одежде и обуви. Гигиена при занятиях спортом
	Закаливание организма	13/20	декабрь	Основные правила закаливания: воздухом, водой, солнцем.
	Самоконтроль в процессе занятий физ-рой и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятиями. Дневник самоконтроля. Формы, содержание. Понятие о травматизме
	Теоретич. основы обучения базовым эл-м техники и тактики	14/20	май	Понятие о технике выполнения эл-ов.
	Теория судейство. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятия. Классификация соревнований. Команды (жесты судей). Положение о спорт. соревнованиях. Орг. работа по подготовке. Состав и обязанности спорт. Судейских бригад,

				обязанности и права участников. Система зачета.
	Режим дня и питание спортсмена	14/20	август	Расписание учебного и тренировочного процессов. Роль питания: рациональное и сбалансированное.
	Оборудование и инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и использование оборудования и инвентаря.
	Всего на УТ этапе: До 3-х лет/свыше 3-х лет	600/960		
Учебно-тренировочный этап	Роль физ-ры в формировании личностн. качеств	70/107	сентябрь	Роль физ-ры в формировании личностн. качеств. Воспитание воли, уверенности в собственных силах.
	История возникновения Олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимп. Движения. Возрождение олимп. Движения. Олимп. Комитет МОК
	Режим дня и питание спортсмена	70/107	ноябрь	Расписание учебного и тренировочного процессов. Роль питания в подготовке обуча-ся к соревнованиям. Рациональное сбалансированное питание.
	Физиологические основы физ.культ.	70/107	декабрь	Спорт. физиология. Классификация различн. видов мышечной деятельности. Физиологич. механизмы развития двигательных навыков, состояний организма при занятиях спортом.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	70/107	январь	Классификация и типы соревнований, дневник самоконтроля
	Теоретические основы технико-тактической подготовки	70/107	май	Понятия: техника, тактика. двигательные представления, методика обучения. Значение техники для достижения высокого результата.
	Психологическая подготовка	70/107	сентябрь-апрель	Общая псих. подготовка. Базовые волевые качества. Системные волевые качества
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	70/107	декабрь-май	Классификация, подготовка, уход, хранение. Подготовка к соревнованиям.
	Правила вида спорта	70/107	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и

				обязанности участников. Правила проведения
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе ССМ:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физкультуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Влияние олимпизма на развитие международных спорт.связей и системы и системы спорт. соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недо тренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром перетренированности. Принципы спорт.подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	200	октябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника самоконтроля. Классификация и типы соревнований. Понятия анализа и самоанализа.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Классификация средств и методов псих. подготовки
	Подготовка как многокомпонентный процесс	200	январь	Тенденции совершенствования спорт. подготовки. Система соревнований. Система спорт. тренировки. Осн. направления спорт. тренировки
	Спорт. соревнования как функциональное ядро спорта	200	Февраль-май	Осн. функции и особенности соревнований. Общая структура соревнований. Судейство. Спорт. результаты. Классификация достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спорт. подготовки		Педагогические, психологические, медико-биологические средства. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе ВСМ:	600		
	Физическое, патристическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути.
	Социальные функции спорта.	120	октябрь	Спец. соц. функции: эталонная и эвристическая. Общие соц. функции спорта: воспитательная, оздоровительная,

				эстетическая. Функции социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника самоконтроля. Классификация и типы соревнований. Понятия анализа и самоанализа.
	Подготовка как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Тенденции совершенствования спорт. подготовки. Система соревнований. Система спорт. тренировки. Осн. направления спорт. тренировки
	Спорт. соревнования ак функциональное ядро спорта.	120	май	Осн. функции и особенности соревнований. Общая структура соревнований. Судейство. Спорт. результаты. Классификация достижений
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спорт. подготовки		Педагогические, психологические, медико-биологические средства. Особенности применения восстановительных средств.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Подготовка обучающихся проводится в 4 этапа, которые имеют свои специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень физического развития юных спортсменов, зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап подготовки. На каждом этапе зачисления, обучающиеся проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. Выполнение программных требований, выраженных в количественных показателях физической, технической, тактической, и теоретической подготовки является основным критерием перевода занимающего на следующий этап подготовки.

Возраст на этапах ССМ И ВСМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «баскетбол» и участия в спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня.

Подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований техники безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис».

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

**6.1. Материально-технические условия реализации Программы
обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по настольному теннису спортивная школа осуществляет следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым 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 спортивной школе на выполнение государственного задания, на оказание услуг по спортивной подготовке.

Таблица 18

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

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

Требования к обеспечению спортивным инвентарем, передаваемому в индивидуальное пользование (на одного занимающегося)

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки для спортивных залов	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5.	Фиксатор для голеностопа	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Фиксатор коленных суставов	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
7.	Фиксатор локтевых суставов	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
9.	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Шорты/юбка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Список литературных источников

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М.: Физкультура и спорт, 1986
2. Амелин А.Н. Настольный теннис 6+12. - М.: Физкультура и спорт, 2005
3. Амелин А.Н., Пашинин В.А., Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: Физкультура и спорт, 1999
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса.- М.: Физкультура и спорт, 1989
5. Байгулов Ю.П. Настольный теннис:Вчера, сегодня, завтра.- М.: Физкультура и спорт, 2006
6. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольном теннисе.- М.: РГАФК, 1997
7. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. - М.: Физкультура и спорт, 2008
8. Воронин Е.В. Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе// Теория и практика физической культуры.- 1983 - №10
9. Ефремова А.В., Гужаловский А.А. Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе. - М.: Физкультура и спорт, 2006
10. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. - М.: Физкультура и спорт, 1990
11. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. Учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2014
12. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. - М.: Советский спорт, 2001
13. Матыцин О.В. Настольный теннис: Неизвестное об известном. - М.: РГАФК, 1997
14. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва- М.: Советский спорт, 2006
15. Ормаи Л. Современный настольный теннис- М.: Советский спорт, 2011
16. Правила настольного тенниса- М.: Советский спорт, 2013
17. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой- М.: Советский спорт, 2012

Перечень аудиовизуальных средств

Видеоматериалы:

1. Пять основных подач в настольном теннисе.
2. ТОП-10. Лучшие партии в настольном теннисе.
3. 101 упражнение на координационной лестнице
4. Растяжка для новичков на все тело

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

1) **Консультант Плюс www.consultant.ru:**

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

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

2) Международные официальные спортивные организации:

- http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp – Олимпийский комитет
- <http://www.wada-ama.org/en/> – ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство)
- <http://www.olympic.ru/> – Олимпийский комитет России

3) Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>

- Всероссийский реестр видов спорта. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
- Единая всероссийская спортивная классификация

4) Другие спортивные сайты

- www.ttfr.ru – Федерация настольного тенниса России
- <http://www.sportlib.ru/> – спортивная литература
- <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> – Инфоспорт

