

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
спортивная школа «Энергия»  
(МБУ СШ «Энергия»)**

Рассмотрена и согласована на заседании  
педагогического совета  
«19» мая 2023 г.  
Протокол № 02

**Утверждаю**  
Директор МБУ ДО СШ «Энергия»

И.А.Михеев  
Приказ от «19» мая 2023 г. № 01-09-80

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

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 7 лет

Этап начальной подготовки – 2 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) –5 лет

Среднеуральск, 2023 год

## Содержание

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ .....	4
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки .....	5
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	9
2.5. Календарный план воспитательной работы .....	11
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	13
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	17
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	18
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	22
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	22
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	23
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	23
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС» .....	28
4.1. Учебно-тематический план .....	28
4.1.1. Этап начальной подготовки до года .....	28
4.1.2. Этап начальной подготовки второго года .....	30
4.1.3. Учебно-тренировочный этап до года .....	31
4.1.4. Учебно-тренировочный этап второго года .....	33
4.1.5. Учебно-тренировочный этап третьего года .....	35
4.1.6. Учебно-тренировочный этап четвертого года.....	37
4.1.7. Учебно-тренировочный этап пятого года.....	40
4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий .....	43
4.2.1. Теоретическая подготовка .....	43
4.2.2. Практическая подготовка .....	46
4.2.3. Техническая подготовка .....	49
4.2.4. Тактическая подготовка.....	58

4.2.5. Психологическая подготовка на всех этапах обучения .....	60
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	62
5.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	62
5.2. Кадровые условия реализации Программы .....	65
6. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	66

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее-Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» и его спортивных дисциплин в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа «Энергия» (далее-СШ «Энергия») с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 года № 884 (далее -ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. А также содействие всестороннему гармоничному развитию физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, формирование интереса к занятиям видом спорта «настольный теннис» и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

## 2.ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица старше 7 лет и выполнившие норматив общей физической и специальной физической подготовки. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки - до 2 лет. Минимальная наполняемость группы 10 человек, максимальная наполняемость 20 человек.

В учебно-тренировочные группы могут быть зачислены лица старше 8 лет и выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки, а также уровень спортивной квалификации. Длительность прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 5 лет. Минимальная наполняемость группы 8 человек, максимальная наполняемость 16 человек.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			Min	Max
Этап начальной подготовки	1-2	7	10	16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8	14

### 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

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

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

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

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (таблица 3);
- спортивные соревнования (таблица 4).

Основными формами учебно-тренировочного занятия являются:

- групповые практические занятия;
- групповые теоретические занятия;
- индивидуальные тренировки с отдельными спортсменами;
- самостоятельные тренировки по планам самостоятельных работ;
- смешанные тренировки со спортсменами из разных этапов спортивной подготовки.

Для обеспечения непрерывного тренировочного процесса, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий.

#### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

### Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «настольный теннис»;

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

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

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

## Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

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

Важная составная часть спортивной подготовки спортсменов - соревнования. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней подготовки.

Различают:

Контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки.

С учетом результатов разрабатывается программа последующей подготовки.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные, так и специально организованные контрольные соревнования;

Отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований.

В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача занять первое или призовое место, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль эффективности этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение видов подготовки настольный теннис по годам подготовки.

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 5

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

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6

№ п / п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	12-14	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		10-20	8-16		
1.	Общая физическая подготовка	70-94	89-120	126-145	160-178
2.	Специальная физическая подготовка	50-66	63-83	126-145	160-178
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	9-12	50-55	60-70
4.	Техническая подготовка	83-111	107-145	180-200	243-272
5.	Тактическая подготовка	10-13	13-16	60-70	75-80
6.	Теоретическая подготовка	10-12	12-16	30-40	45-50
7.	Психологическая подготовка	6-10	10-12	26-30	40-50
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2-3	3
9.	Инструкторская практика	-	3-4	10-15	20-22
10.	Судейская практика	-	-	2-6	5-8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2-4	3
12.	Восстановительные мероприятия	1-2	2-4	10-15	18-22
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Содержание	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение дней здоровья и спорта, акций, флэш-мобов, бесед.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность направленная на формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-	В течение года

		тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
2.3	Меры безопасности поведения	Инструктаж обучающихся по мерам безопасности поведения, оформление информационных стендов для обучающихся.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству)	Беседы, встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, фестивалях, конкурсах.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Показательные выступления направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения. Участие в конкурсах, акциях направленных на демонстрацию творческого потенциала обучающихся.	В течение года
5.	Работа с родителями	Проведение информационно-разъяснительной работы с родителями. Организация и проведение совместных мероприятий.	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом

любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План-график антидопинговых мероприятий на этапе начальной подготовке

Таблица 8

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
Онлайн обучение на сайте РУСАДА1		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса -это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых	Ответственный за антидопинговое	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое

	правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	обеспечение в регионе РУСАДА		обеспечение в регионе
--	-------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------	--	-----------------------

План-график антидопинговых мероприятий на учебно-тренировочном этапе

Таблица 9

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Онлайн обучение на сайте РУСАДА1		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил». Проверка лекарственных средств.	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться

				сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы спортивной подготовки. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований.

Программы инструкторской и судейской практик практически реализуются в процессе тренировочных занятий и специальных семинаров.

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода обучения позволяет подготовить помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в настольный теннис, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков начинается с этапа спортивной специализации. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся.

Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Содержание определяется в зависимости от подготовленности обучающихся и на основании материала для соответствующего этапа.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года:  
освоение терминологии, принятой в настольном теннисе;  
овладение командным языком, умение отдать рапорт;  
проведение упражнений по построению и перестроению группы;  
подготовка в качестве дежурного мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года:  
умение вести наблюдения за обучающимися, выполняющими приемы игры, и находить ошибки;

составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, по обучению подаче с нижним и верхним вращением с обычным подбросом;

судейство на тренировочных играх в своей группе (без судейских счетчиков).

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года:  
умение вести наблюдения за обучающимися младших групп, выполняющими технические приемы в тренировочных играх на счет, и на соревнованиях муниципального уровня;

составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения);

судейство на тренировочных играх (с использованием судейского счетчика).

Выполнение обязанностей ведущего судьи, ведение протокола соревнований.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года:  
составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения;

проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке;

судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе;

выполнение обязанностей ведущего судьи, секретаря и судьи на счетчике.

Учебно-тренировочный этап (этап специализации) 5 года:  
составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой;

проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры в настольный теннис;

проведение соревнований по настольному теннису в своей спортивной школе.

Выполнение обязанностей главного секретаря, ведение протоколов, составление списков участников соревнований.

Составление календарного плана для своей группы.

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

Медицинская деятельность в Учреждении ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения.

Медицинское обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку, осуществляется спортивным врачом в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том

числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях». Приказом Министерства здравоохранения Свердловской области от 14.05.2021 № 969-п «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи детям, занимающимся физической культурой и спортом, на территории Свердловской области и спортсменам сборных команд Свердловской области».

Медицинское обеспечение обучающихся в рамках программы включает в себя:

- углубленное медицинское обследование спортсменов один раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в СШ «Энергия» только при наличии документов, подтверждающих прохождение соответствующего медицинского осмотра.

На этапе начальной подготовки - медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам медицинского осмотра, на учебно-тренировочном этапе - медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Многолетний процесс физического воспитания и спортивной тренировки в СШ «Энергия» ведется с учетом возрастных особенностей развития детей, уровня их подготовленности, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков, а также специфики вида спорта «настольный теннис».

Одним из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей. Это позволяет правильно решать вопросы спортивного отбора и ориентации, выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирования возможных достижений.

Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;

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

выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

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

повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;

соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

#### План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев

	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

### **3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «настольный теннис»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией лиц, проходящих спортивную подготовку, проводимой в форме, определенной школой, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Результат промежуточной аттестации обучающегося складывается из результатов сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

Результаты соревновательной деятельности в группах на этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) фиксируются в рабочей документации тренера-преподавателя (планы-конспекты занятий), в журналах учёта групповых занятий, в протоколах соревнований.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «настольный теннис» и включают:

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

На этапе начальной подготовки первого года:

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,3	10,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество	не менее	

	на полу	раз	7	4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее	
			2	1
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее	
			35	30

На этапе начальной подготовки второго года:

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее	
			3	2
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее	
			45	40

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

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года:

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	9,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	9
1.4.	Наклон вперед из положения	см	не менее	

	стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+5	+7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			75	65
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года:

Таблица 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,6	6,7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			16	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	125
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			80	70
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года:

Таблица 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,5	9,7
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	11
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	130
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			85	75
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года:

Таблица 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,4	6,6
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,4	9,6
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	135
1.6.	Подтягивание из виса на	количество раз	не менее	

	высокой перекладине		6	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			90	80
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года:

Таблица 17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,4
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	13
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			145	140
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	13
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			95	85
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

### 4.1. Учебно-тематический план

#### 4.1.1. Этап начальной подготовки до года

Таблица 18

Разделы подготовки	Месяц												итого
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретическая													10
Основы гигиены, режим, утренняя зарядка, требования к форме, обуви, инвентарю в настольном теннисе	+	+											
Техника безопасности и профилактика травматизма в настольном теннисе	+						+						
Развитие настольного тенниса в России	+	+						+					
Задачи обучения. Содержание тренировки. Роль разминки и заминки	+												
Физические качества и физическая подготовка	+	+	+										
Основы техники и техническая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Основы тактики игры и тактическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Нравственные и волевые качества спортсмена	+			+	+		+	+		+			
Планирование и контроль подготовки, восстановление и ведение дневника	+	+				+				+			
Правила игры в настольный теннис	+	+	+					+			+		
Допинг контроль в спорте	+			+				+			+		
Практическая													
ОФП													70
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Легкоатлетические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Спортивные игры	+				+				+	+	+	+	
Подвижные игры	+	+		+	+					+	+	+	
СФП													50
Специальные упражнения для развития силы мышц ног и туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Специальные упражнения для развития мышц рук и верхней части туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Имитационные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития специальной гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техническая подготовка													83
Школа мяча и ракетки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Школа базовых ударов срезов и накатов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Школа подачи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Школа сочетаний базовых ударов и передвижений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Школа управления мячом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Школа сочетаний технических элементов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка													10
Парные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Групповые игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Психологическая подготовка		+	+	+				+	+			+	6
Инструкторская практика													-
Судейская практика													-
Участие в спортивных соревнованиях													-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	+												2
Восстановительные мероприятия											+		1
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									+				2
<b>ИТОГО</b>													<b>234</b>

#### 4.1.2. Этап начальной подготовки второго года

Таблица 19

Разделы подготовки	Месяц												
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	итого
Теоретическая													12
Основы гигиены, режим, утренняя зарядка, требования к форме, обуви, инвентарю в настольном теннисе	+	+							+				
Техника безопасности и профилактика травматизма в настольном теннисе	+						+						
Развитие настольного тенниса в России	+	+	+										
Задачи обучения. Содержание тренировки. Роль разминки и заминки	+	+							+				
Физические качества и физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Основы техники и техническая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Основы тактики игры и тактическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Нравственные и волевые качества спортсмена	+			+				+			+		
Планирование и контроль подготовки, восстановление и ведение дневника	+				+						+		
Правила игры в настольный теннис	+		+			+			+		+		
Допинг контроль в спорте	+	+	+			+			+		+		
Практическая													
ОФП													89
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Легкоатлетические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Спортивные игры	+			+	+				+		+	+	
Подвижные игры	+			+	+				+		+	+	
СФП													63
Специальные упражнения для развития силы мышц ног и туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Специальные упражнения для развития мышц	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

рук и верхней части туловища														
Имитационные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития специальной гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техническая подготовка														107
Школа мяча и ракетки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Школа базовых ударов срезов и накатов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Школа подачи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Школа сочетаний базовых ударов и передвижений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Школа управления мячом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Школа сочетаний технических элементов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка														13
Парные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Групповые игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Психологическая подготовка	+	+			+		+	+						10
Инструкторская практика				+					+					3
Судейская практика														-
Участие в спортивных соревнованиях		+	+	+		+	+	+	+					9
Медицинские, медико-биологические мероприятия													+	2
Восстановительные мероприятия													+	2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									+					2
ИТОГО														312

#### 4.1.3 Учебно-тренировочный этап до года

Таблица 20

Разделы подготовки	Месяц												итого	
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
Теоретическая														30
Основы гигиены, режим, утренняя зарядка, требования к форме, обуви, инвентарю в	+	+							+					

настольном теннисе														
Техника безопасности и профилактика травматизма в настольном теннисе	+							+						
Развитие настольного тенниса в России	+	+	+											
Задачи обучения. Содержание тренировки. Роль разминки и заминки	+	+								+				
Физические качества и физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Основы техники и техническая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Основы тактики игры и тактическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Нравственные и волевые качества спортсмена	+			+					+			+		
Планирование и контроль подготовки, восстановление и ведение дневника	+				+							+		
Правила игры в настольный теннис	+		+			+				+		+		
Допинг контроль в спорте	+	+	+			+				+		+		
ОФП														125
Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для мышц ног	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для мышц шеи и туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для мышц брюшного пресса	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры	+		+		+		+		+		+		+	
Акробатические упражнения		+			+				+			+		
СФП														125
Специальные упражнения для развития силы мышц ног и туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Специальные упражнения для развития мышц рук и верхней части туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Имитационные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития специальной гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Техническая подготовка													188
Атакующие удары	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подставка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Срезка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Накат	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подрезка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подача	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Прием подачи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Передвижение	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника комбинаций	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка													60
Тактика парных игр	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактика командной встречи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Атакующие действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Контратакующие действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Комбинации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Психологическая подготовка		+	+	+		+	+	+	+				35
Инструкторская практика			+	+		+	+		+	+			10
Судейская практика						+							2
Участие в спортивных соревнованиях		+	+	+		+	+	+	+	+			37
Медицинские, медико-биологические мероприятия												+	2
Восстановительные мероприятия					+							+	8
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									+				2
ИТОГО													624

#### 4.1.4. Учебно-тренировочный этап второго года

Таблица 21

Разделы подготовки	Месяц												итого
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретическая													34
Основы гигиены, режим, утренняя зарядка,	+	+							+				

требования к форме, обуви, инвентарю в настольном теннисе														
Техника безопасности и профилактика травматизма в настольном теннисе	+						+							
Развитие настольного тенниса в России	+	+	+											
Задачи обучения. Содержание тренировки.	+	+							+					
Физические качества и физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Основы техники и техническая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Основы тактики игры и тактическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Нравственные и волевые качества спортсмена	+			+					+			+		
Планирование и контроль подготовки, восстановление и ведение дневника	+				+							+		
Правила игры в настольный теннис	+		+			+				+		+		
Допинг контроль в спорте	+	+	+			+				+		+		
ОФП														135
Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для мышц ног	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для мышц шеи и туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для мышц брюшного пресса	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры	+			+	+							+	+	
Акробатические упражнения	+			+	+							+	+	
СФП														135
Специальные упражнения для развития силы мышц ног и туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Специальные упражнения для развития мышц рук и верхней части туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Имитационные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития специальной гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Техническая подготовка														202
Атакующие удары	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подставка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Срезка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Накат	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подрезка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подача	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Прием подачи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Передвижение	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника комбинаций	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка														63
Тактика парных игр	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактика командной встречи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Атакующие действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Контратакующие действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Комбинации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Психологическая подготовка		+	+	+	+			+	+	+				38
Инструкторская практика			+			+			+					12
Судейская практика					+									2
Участие в спортивных соревнованиях		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		41
Медицинские, медико-биологические мероприятия													+	3
Восстановительные мероприятия					+				+				+	9
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									+					2
ИТОГО														676

#### 4.1.5. Учебно-тренировочный этап третьего года

Таблица 22

Разделы подготовки	Месяц												итого	
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
Теоретическая														40
Основы гигиены, режим, утренняя зарядка,	+	+							+					

требования к форме, обуви, инвентарю в настольном теннисе													
Техника безопасности и профилактика травматизма в настольном теннисе	+						+						
Развитие настольного тенниса в России	+	+	+										
Задачи обучения. Содержание тренировки.	+	+							+				
Физические качества и физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Основы техники и техническая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Основы тактики игры и тактическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Нравственные и волевые качества спортсмена	+			+					+			+	
Планирование и контроль подготовки, восстановление и ведение дневника	+				+							+	
Правила игры в настольный теннис	+		+			+			+			+	
Допинг контроль в спорте	+	+	+			+			+			+	
ОФП													145
Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для мышц ног	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для мышц шеи и туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для мышц брюшного пресса	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры	+			+	+						+		+
Акробатические упражнения	+			+	+						+		+
СФП													145
Специальные упражнения для развития силы мышц ног и туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Специальные упражнения для развития мышц рук и верхней части туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Имитационные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития специальной гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Техническая подготовка														218
Атакующие удары	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подставка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Срезка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Накат	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подрезка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подача	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Прием подачи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Передвижение	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника комбинаций														
Тактическая подготовка														65
Тактика парных игр	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактика командной встречи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Атакующие действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Контратакующие действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Комбинации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Психологическая подготовка		+	+	+	+		+	+	+	+	+	+		40
Инструкторская практика			+			+			+					13
Судейская практика									+					2
Участие в спортивных соревнованиях		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		45
Медицинские, медико-биологические мероприятия													+	3
Восстановительные мероприятия													+	9
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									+					3
ИТОГО														728

#### 4.1.6. Учебно-тренировочный этап четвертого года

Таблица 23

Разделы подготовки	Месяц												итого	
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
Теоретическая														45
Основы гигиены, режим, утренняя зарядка,	+	+							+					

требования к форме, обуви, инвентарю в настольном теннисе													
Техника безопасности и профилактика травматизма в настольном теннисе	+						+						
Развитие настольного тенниса в России	+	+	+										
Задачи обучения. Содержание тренировки. Роль разминки и заминки	+	+							+				
Физические качества и физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы техники и техническая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы тактики игры и тактическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Нравственные и волевые качества спортсмена	+			+					+			+	
Планирование и контроль подготовки, восстановление и ведение дневника	+				+							+	
Правила игры в настольный теннис	+			+			+			+		+	
Допинг контроль в спорте	+	+	+				+			+		+	
ОФП													160
Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для мышц ног	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для мышц шеи и туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для мышц брюшного пресса	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры	+			+	+						+		+
Акробатические упражнения	+			+	+						+		+
СФП													160
Специальные упражнения для развития силы мышц ног и туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальные упражнения для развития мышц рук и верхней части туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Имитационные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Упражнения для развития специальной гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Специальные упражнения на отработку техники передвижения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техническая подготовка													243
Атакующий удар справа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подставка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Атакующий удар слева	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Срезка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Накат	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подрезка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Топ-спин	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подача	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Прием подачи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Передвижение	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнение в парной игре	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника комбинаций	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка													75
Тактика парных игр	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактика командной встречи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Атакующие действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Контратакующие действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Комбинации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Психологическая подготовка		+	+	+	+		+	+	+	+	+		40
Инструкторская практика			+			+			+				20
Судейская практика									+				5
Участие в спортивных соревнованиях		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		60
Медицинские, медико-биологические мероприятия												+	3
Восстановительные мероприятия												+	18
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									+				3
ИТОГО													832

#### 4.1.7. Учебно-тренировочный этап пятого года

Таблица 24

Разделы подготовки	Месяц												итого	
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
Теоретическая													40	50
Основы гигиены, режим, утренняя зарядка, требования к форме, обуви, инвентарю в настольном теннисе	+	+								+				
Техника безопасности и профилактика травматизма в настольном теннисе	+							+						
Развитие настольного тенниса в России	+	+	+											
Задачи обучения. Содержание тренировки. Роль разминки и заминки	+	+								+				
Физические качества и физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Основы техники и техническая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Основы тактики игры и тактическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Нравственные и волевые качества спортсмена	+			+				+			+			
Планирование и контроль подготовки, восстановление и ведение дневника	+				+						+			
Правила игры в настольный теннис	+		+			+			+		+			
Допинг контроль в спорте	+	+	+			+			+		+			
ОФП													162	178
Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Упражнения для мышц ног	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Упражнения для мышц шеи и туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Упражнения для мышц брюшного пресса	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Упражнения с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры	+			+	+					+		+		
Акробатические упражнения	+			+	+					+		+		

СФП														162	178
Специальные упражнения для развития силы мышц ног и туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Специальные упражнения для развития мышц рук и верхней части туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Имитационные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Упражнения для развития специальной гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Специальные упражнения на отработку техники передвижения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Техническая подготовка														260	272
Атакующий удар справа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Подставка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Атакующий удар слева	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Срезка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Накат	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Подрезка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Топ-спин	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Подача	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Прием подачи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Передвижение	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Упражнение в парной игре	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Техника комбинаций	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Тактическая подготовка														70	80
Тактика парных игр	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Тактика командной встречи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Атакующие действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Контратакующие действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Комбинации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Психологическая подготовка		+	+	+	+		+	+	+	+	+	+		35	50
Инструкторская практика			+			+			+					18	22
Судейская практика									+					6	8
Участие в спортивных соревнованиях		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		55	70
Медицинские, медико-биологические												+		3	3

мероприятия															
Восстановительные мероприятия													+	18	22
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)										+				3	3
ИТОГО														832	936

## 4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

### 4.2.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, обсуждения любых вопросов в процессе конкретной тренировки. Для обеспечения теоретической подготовки могут быть использованы литературные источники, тематические материалы телевидения, кино, видео материалы.

На этапах обучения игрокам в настольный теннис необходимо донести знания о значении физкультуры и спорта в общественной жизни страны, познакомить с историей и текущим состоянием настольного тенниса в России. Теннисисты должны хорошо знать правила соревнований; особенности современной игры, ее техники и тактики. Они должны взять на вооружение знания о гигиене, режиме дня, познакомиться с принципами построения тренировок, требованиями к спортивному инвентарю, спортивной форме и обуви. Юных спортсменов нужно убедить в необходимости ведения спортивного дневника и его роли в достижении спортивных результатов. Спортсменам следует объяснить особенности и детали всех видов подготовки, с которыми они будут на протяжении многих лет соприкасаться в тренировочных занятиях. Особое внимание занимающихся надо обратить на соблюдение дисциплины, технику безопасности и профилактику травматизма при проведении занятий по настольному теннису.

Темы для теоретической подготовки

Основы гигиены, режим, утренняя зарядка, требования к форме, обуви, инвентарю в настольном теннисе. Понятие о рациональном питании. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Уход за оборудованием и инвентарем в настольном теннисе. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Закаливание организма. Значение утренней зарядки и ее содержание. Инвентарь в настольном теннисе. Простудные заболевания у спортсменов. Общее понятие об инфекционных заболеваниях. Профилактика заболеваний. Особенности закаливания. Техника безопасности и профилактика травматизма в занятиях настольным теннисом.

Техника безопасности в занятиях настольным теннисом. Понятие спортивной дисциплины и поведения на тренировке. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях.

Развитие настольного тенниса в России. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения российских игроков в настольный теннис на европейской и мировой арене. Значение занятий настольным теннисом для укрепления здоровья, физического развития.

Основные сведения о спортивной классификации. Порядок присвоения юношеских разрядов по настольному теннису.

Задачи обучения. Содержание тренировки. Роль разминки и заминки. Понятие о процессе спортивной подготовки. Задачи спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Содержание и особенности спортивной тренировки юных спортсменов. Роль разминки и заминки в учебно-тренировочных занятиях. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию техники движений.

Физические качества и физическая подготовка. Физические качества. Методика воспитания скоростных и силовых способностей. Понятие быстроты, формы её проявления. Гибкость и её развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Понятие о выносливости.

Основы техники и техническая подготовка. Основные сведения о технике игры в настольный теннис, о её значении для роста спортивного мастерства. Анализ техники изучаемых приемов игры. Просмотр соревнований и видеозаписей игр.

Основы тактики игры и тактическая подготовка. Значение тактики в настольном теннисе. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Анализ изучаемых тактических взаимодействий. Просмотр видеозаписей игр.

Нравственные и волевые качества спортсмена. Чувство ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Проявление волевых качеств в спорте и в настольном теннисе, в частности.

Планирование и контроль подготовки, восстановление и ведение дневника. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Систематический врачебный контроль за спортсменами как основа достижений в спорте. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение спортивного дневника.

Правила игры в настольный теннис. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Правила игры в настольный теннис. Судейство соревнований. Права и обязанности спортсменов. Судейская бригада: главный судья соревнований.

Допинг контроль в спорте. Вред от курения, алкоголя. История применения допинга в спорте и борьбы с ним. Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга. Профилактика вредных привычек.

Теоретическая подготовка органически связана с физической, технической, тактической, психологической подготовками как элемент теоретических знаний. Поэтому одной из форм теоретического образования является разъяснение основ здорового образа жизни, правильного поведения на тренировке, анализ тренировочного процесса, разбор выполнения техники

движений, анализ тактики в играх на счёт, изучение принципов планирования. Большую пользу для понимания техники и тактики игры в настольный теннис приносит просмотр соревнований как непосредственно в зале, так и в записи. Особенно это полезно начинающим спортсменам, когда такой просмотр сопровождается квалифицированным комментарием тренера-преподавателя. Наблюдение за игрой сильнейших теннисистов предлагает юным спортсменам яркие ориентиры современной игры, на которые можно равняться. Беседы тренера-преподавателя о технике и тактике игры, о задачах психологической подготовки позволяют углубить и расширить знания спортсменов о любимом виде спорта, улучшить отношение к тренировкам.

Основная задача теоретических занятий или бесед на заданную тему - углубление запаса знаний, получение навыков мышления, развитие творческого потенциала юных теннисистов. Именно беседы тренера носят действенный характер в работе с юными спортсменами. В этом случае усвоение информации становится прочным, превращается в знание, которое должно ещё реализоваться в умение. Тренировки часто стандартизированы и формализованы, и при большом количестве занимающихся тренер много внимания обращает на двигательную сторону упражнения, чтобы избежать закрепления ошибок в технике, что само по себе неплохо, но занятие носит односторонний характер из-за отсутствия ментальной составляющей. Очень важно, чтобы смысл направленности упражнения был донесён до юного исполнителя, что увеличивает эффективность тренировок. Тренеру-преподавателю кажется, что смысл задания заведомо очевиден, но спортсмен упускает его смысловую роль, а ведь интеллектуальная составляющая в технике и тактике игры в настольный теннис часто превалирует над другими сторонами подготовки спортсменов. Когда занимающийся думает только о том, как он выполняет, а не зачем, существенно снижает эффективность тренировок, а значит и замедляется рост результатов воспитанников. Важно научить воспитанников понимать и уметь делать не только «что», но и «как» и «для чего»! Не только выполнить удар по мячу, но и попасть им в определённое место стола, с определённым усилием, по определённой траектории и в определённый момент. Необходимо уметь выполнять такой удар, как в состоянии устойчивого положения, так и в передвижении, при этом стремиться попасть в цель, даже если психика возбуждена под гнётом повышенной ответственности или в условиях противоборства со стороны соперника. Опыт показывает, что осознанные действия быстрее усваиваются и дают более высокие спортивные результаты. Многократное повторение технического движения, безусловно, нарабатывает автоматический навык, но весьма опасно, в виду того, что участие мыслительного процесса в этом случае полностью прекращается. Формализованный навык - технически безупречное движение и навык с ментальной составляющей - правильное движение с определённой целью - совершенно разные двигательные действия. Поэтому уже на начальных этапах тренировки понимание смысла

выполняемого движения, объясняемого тренером, значительно улучшает учебно-тренировочный процесс. Тренер-преподаватель должен серьезное внимание уделять теоретической подготовке, сознательному и осознанному выполнению технических и технико-тактических игровых действий, поэтому теоретическую подготовку можно отнести к сфере воспитания интеллектуальных способностей. Одним из практических элементов теоретической подготовки является ведение спортивного дневника. На начальном этапе обучения он может быть опробован в сокращённом варианте, а на учебно-тренировочном этапе к нему полезно приучать воспитанников на постоянной основе.

#### **4.2.2. Практическая подготовка**

Общая физическая подготовка

Этап начальной подготовки:

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Особенно благоприятен ранний возраст спортсменов для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением абсолютных показателей.

Для этого применяются:

-комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, выносливости;

-комплексы упражнений, направленные на развитие ловкости и быстроты;

-легкоатлетические упражнения: сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях:

бег: 20 м, 30 м, 60 м, челночный бег, бег в горку, бег с препятствиями;

прыжки в длину с места, многоскоки, прыжковый («китайский») комплекс;

метания: сюда входят метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча;

-спортивные и подвижные игры: широко применяются баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон, при этом происходит развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

Учебно-тренировочный этап:

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

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

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

Упражнения для мышц ног.

Махи ногами, приседание, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами. Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени и т.п.

Упражнения для мышц шеи и туловища.

Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом.

Упражнения для мышц брюшного пресса.

Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу.

Упражнения с предметами.

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

Наскоки на лестнице.

Комплекс «Лесенка».

Прыжки через гимнастическую скамейку.

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

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

Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости.

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

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

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

«Круговая» ОФП.

Специальная физическая подготовка

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

#### Этап начальной подготовки:

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:  
бег на короткие дистанции - от 15 до 30 метров;  
прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;  
многоскоки;  
прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо;  
приставные шаги и выпады;  
бег скрестным шагом в различных направлениях;  
прыжки через гимнастическую скамейку;  
прыжки боком через гимнастическую скамейку;  
имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;  
приседания;  
выпрыгивания из приседа;  
выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;  
повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;  
поднимание ног за голову из положения лежа на спине;  
поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;  
сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание).

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

Упражнения с набивными мячами разного веса:  
метание двумя, одной рукой в различных направлениях;  
метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель.

Имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.;

Упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений; близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;

Имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса, мяч, размещенный на оси и т.п.).

#### Учебно-тренировочный этап до трех лет (этап спортивной специализации):

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

- Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.
- Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.
- Отработка ударов у тренировочной стенки.
- Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе.
- Многоскоки.

Упражнения на развитие специальной гибкости.

Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки.

Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажеров, роботов, приспособлений и педагогических методов.

#### Учебно-тренировочный этап свыше трех лет (этап спортивной специализации)

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

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

Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой.

Имитационные упражнения с резиной.

Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.

Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.

Отработка ударов у тренировочной стенки.

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

Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками.

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

БКМ (работа с большим количеством мячей).

Отработка техники элементов «на колесе».

Работа с роботом.

Имитационные упражнения с ракеткой для сквоша.

«Лесенка».

#### ***4.2.3. Техническая подготовка***

Этап начальной подготовки:

Обучение и совершенствование техники игры в настольный теннис определяется тремя этапами.

Первый этап формирования техники связан с уточнением координационной структуры движений.

Второй этап формирования техники направлен на совершенствование спортивной техники за счет расширения двигательного потенциала спортсмена.

Третий этап формирования техники направлен на совершенствование эффективности технико-тактических действий, сопряжен с точностью, надежностью и помехоустойчивостью спортивной техники к действию сбивающих факторов.

Следовательно, строить учебно-тренировочную работу по технической подготовке следует с учетом одного либо нескольких направлений совершенствования в зависимости от уровня спортивно-технической подготовленности спортсмена. Для планомерного и эффективного освоения основ техники игры в настольный теннис следует разделить на несколько блоков или модулей:

1 модуль. Школа мяча и ракетки

2 модуль. Школа базовых ударов срезок и накатов

3 модуль. Школа подачи

4 модуль. Школа сочетаний базовых ударов и передвижений

5 модуль. Школа управления мячом

6 модуль. Школа сочетаний технических элементов (тактических комбинаций).

Школа мяча и ракетки

Основные цели:

Обучение разнообразным действиям с мячом и ракеткой («школа мяча»).

Воспитание физических качеств и координационных способностей.

Обучение осознанному передвижению в пространстве.

Активное взаимодействие с другими детьми.

Задачи:

Обучение детей ловле, бросанию и катанию различных по диаметру, весу и качеству мячей.

Обучение детей контролю мяча и ракетки (умению носить мяч на ракетке, отбивать мяч от пола и подбивать на ракетке вверх).

Видение пространства (движения мяча) одновременно с контролем передвижений.

Школа базовых ударов срезок и накатов

Основные цели:

Разучивание базовых ударов срезок и накатов.

Воспитание общих и специальных физических качеств.

Ознакомление с основами тактики одиночной игры.

Задачи:

Воспитание физических качеств и координационных способностей как общих, так и применительно к технике игры в настольный теннис.

Показ техники толчка и срезки, разучивание техники с помощью имитации ударов.

Обучение детей самоконтролю частей (рук, ног, плеч) и позиций тела (положение рук в исходном положении, при замахе, выполнении удара и его окончании, баланс ног и плеч при выполнении удара).

Разучивание и закрепление техники толчков, срезки и наката с отскока у стенки, в игре с роботом, на столе у стенки-отражателя.

Обучение комбинированным действиям в парах и группах с помощью подвижных и спортивных игр.

Школа подачи

Основные цели:

Ознакомление с правилами выполнения подачи в настольном теннисе.

Изучение техники выполнения подач ладонной и тыльной стороной ракетки.

Совершенствование специальных физических качеств и координационных способностей, направленных на овладение техникой подач.

Задачи:

Показ и объяснение техники выполнения простых подач ладонной и тыльной стороной ракетки.

Разучивание техники выполнения простых подач ладонной и тыльной стороной ракетки с помощью имитации и на тренажерах.

Совершенствование специальных физических качеств и координационных способностей, направленных на овладение техникой подач.

Разучивание и закрепление техники выполнения простых подач ладонной и тыльной стороной ракетки на столе.

Школа сочетаний базовых ударов и передвижений

Основные цели:

Разучивание и закрепление техники передвижений вдоль стола, вперед-назад и по диагонали различными способами.

Овладение техникой ударов в передвижении в сочетании с базовыми техническими приемами.

Закрепление техники передвижений вдоль стола и вперед-назад в имитационных упражнениях и у стола.

Воспитание физических качеств и координационных способностей как общих, так и специальных, применительно к технике передвижений.

Задачи:

Обучение обмену ударами на столе в передвижении.

Закрепление базовых ударов, обучение приему подачи.

Обучение основам тактики одиночной игры.

Воспитание скоростных и координационных способностей применительно к технике передвижений.

Школа управления мячом

Основные цели:

Освоение выполнения базовых технических приемов с различным направлением, длиной и траекторией полета и мяча.

Изучение способов вращения мяча.

Обучение удержанию мяча в игре.

Обучение ведению счета и спортивному этикету.

Задачи:

Обучение обмену ударами на столе, формирование стабильности выполнения базовых технических приемов.

Формирование умений управления мячом: игра по различным направлениям (линия, прямая, диагональ).

Закрепление основ базовой техники настольного тенниса, повышение стабильности и точности ударов.

Обучение выполнению элементарного розыгрыша очка (подача - прием подачи - удары справа, слева).

Обучение ведению счета.

Воспитание специальных скоростных и координационных способностей.

«Школа сочетаний технических элементов (тактических комбинаций)»

Основные цели:

Ознакомление с основами элементарных тактических комбинаций.

Ознакомление и овладение способами активного завершения розыгрыша очка.

Дальнейшее изучение способов вращения мяча.

Обучение продолжительной динамичной игре с акцентом на правильных базовых движениях.

Обучение базовым двух- и трех-ходовым тактическим комбинациям.

Задачи:

Овладение базовыми двух- и трех-ходовыми тактическими комбинациями.

Совершенствование владения мячом с различными видами вращений.

Овладение способами активного завершения розыгрыша очка.

Совершенствование подачи, приема подачи и розыгрыша очка по тактическим комбинациям в играх на счет.

Обучение ударным движениям в настольном теннисе начинается с создания представления о них и о пространственно-временных параметрах движения. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, но и на всем протяжении процесса обучения с учетом изменения физических и анатомоморфологических особенностей растущего организма.

Этап начальной подготовки до года обучения:

Обучение нейтральной, правосторонней и левосторонней стойке теннисиста.

Обучение хватке ракетки в игровой стойке.

Обучение жонглированию (набиванию) мяча ладонной и тыльной стороной ракетки в игровой стойке.

Набивание мяча ракеткой разными способами, различные виды жонглирования.

Передвижение приставными шагами вправо-влево в стойке теннисиста.

Развороты туловища переступанием вправо- и левостороннюю стойки.

Передвижение вперед-назад одношажным способ с переступанием.

Откидка слева. Игра откидкой слева стенки, у стола. Подача откидкой слева. Передвижения.

Откидка справа. Игра откидкой справа у стенки, у стола. Передвижения.

Подача откидкой справа.

Игра поочередно откидкой справа и слева с перемещениями вправо - влево, вперед - назад.

Накат и контрнакат справа. Передвижения.

Подача накатом справа.

Накат и контрнакат слева. Передвижения.

Подача накатом слева.

Этап начальной подготовки свыше года:

Подставка (блок) справа и слева. Передвижения.

Игра поочередно накатом справа и слева с перемещениями вправо-влево, вперед-назад.

Сочетание ударов откидкой и накатом (блоком).

Завершающие удары справа и слева после наката, с началом атаки.

Накат справа по подрезке - подрезка справа. Применение укоротки.

Накат слева по подрезке - подрезка слева. Применение укоротки.

Накат справа и слева по всему столу - подрезка по всему столу.

Завершающий удар справа и слева после накатов по подрезке.

Подкрутка справа по подставке.

Подкрутка слева по подставке.

Подкрутка поочередно справа и слева по подставке по всему столу.

Методические рекомендации по освоению технического приема

Перед изучением каждого технического приёма целесообразно во время занятий по ОФП и СФП проделать несколько подготовительных упражнений на развитие задействованных в техническом элементе мышц.

В качестве вспомогательных упражнений можно использовать большое количество мячей (БКМ), тренажёры, имитации, идеомоторную тренировку.

Рекомендуется следующая последовательность освоения каждого элемента техники. Показ технического приема в целом и объяснение его назначения. Здесь лучший способ - просмотр эталонного исполнения вживую (лучше всего) или по видеозаписи.

Показ технического элемента по возможности повторять на каждом занятии. Объяснение и изучение характера вращения мяча.

Показ движения по частям. Объяснение функций отдельных частей рук и туловища. Объяснение места контакта мяча с ракеткой. Положение ног, туловища, игровой руки. Углы сгиба в суставах. Занятие правильной ударной позиции в сочетании с ударом. Перенос веса тела на переднюю ногу. Разучивание по частям и в целом (дома - имитация, идеомоторная тренировка)

Зачёт по теории технического приёма.

Передвижение влево и вправо только одношажным способом в сочетании с ударом. Показ, объяснение, разучивание (имитации, игра у стола).

Передвижение вдоль стола попеременно вправо-влево с выполнением технического приема.

Передвижение вперёд, назад, вперёд-назад в сочетании с ударом.

Работа кисти, предплечья, плеча, туловища (с имитацией в игре), соединение звеньев попарно и целиком.

Совмещение ускорения предплечьем и переноса центра тяжести тела.

Закрепление двигательного навыка в игре. Игра на точность: попадания в мишень на столе.

Дальнейшее закрепление навыка путём тренировки продолжительного стабильного исполнения элемента (на время или на количество ударов без ошибки).

Проверка закрепления навыка путём проведения соревнований по продолжительному удержанию мяча в игре (количество ударов без ошибок) с оговорёнными условиями (из одной точки, в передвижении, в одну точку, по разным направлениям и т.п.).

Выполнение упражнений на варьирование параметров изучаемого технического элемента: изменения по длине, по направлению полета, по удару в разных точках отскока, силе вращения, скорости и т.п.

По мере освоения основ техники добавляется ещё и игра по мячам с разным характером вращения: контригра, игра по подрезке, по подставке и т.п. Уже по ходу освоения первого элемента - откидки слева - для развития навыков перемещения можно использовать игру в паре. Этот приём полезен во всех отношениях и при изучении последующих элементов.

Вариативность достигается изменением направления удара в пределах половины стола и периодической сменой партнёров.

Зачёт по практике на количество безошибочно произведённых разучиваемых ударов (например, три попытки).

По ходу изучения ударов необходимо осваивать задачи тактики игры по направлениям с учётом оценки позиции соперника. По мере усвоения очередного элемента в конце занятия можно играть несколько партий на счёт с использованием только этого элемента, можно со сменой партнёров. По мере освоения очередной подачи стараться применять её на следующих тренировках при каждом вводе мяча в игру. Постепенно создавать свой арсенал подач. Все элементы техники осваиваются в передвижениях, ибо в

каждый технический приём должно быть встроено перемещение и занятие ногами правильной позиции.

Передвижение в настольном теннисе очень важный элемент техники и от правильного освоения работы ног зависит качество игры в настольный теннис. На начальном этапе обучения перемещения выполняются в медленном темпе. Долго изучать отдельный вариант перемещения не следует. Желательно сочетать перемещения с техникой выполнения ударных действий. После освоения двигательной структуры одного перемещения желательно переходить к другому виду перемещений или к различным сочетаниям из ранее освоенных.

При обучении и совершенствовании техники перемещений целесообразно использовать разнообразные упражнения:

Перемещения определенным способом в различных направлениях.

Ускорения из различных исходных положений на различные расстояния.

Прыжки через скакалку.

Перемещение с изменением скорости по определенному сигналу.

Челночный бег на различные расстояния.

Перемещение заданным способом с изменением направления по сигналу или с обеганием препятствий (стоек).

Перемещение с изменением способа по определенному сигналу или ориентиру.

Прыжки различными способами через препятствия высотой до 20 см.

Прыжки с доставанием предмета, ориентира.

Эстафеты.

Второй год начального этапа обучения посвящен закреплению основ каждого из базовых элементов техники, продолжению совершенствования техники игры, повышению таких параметров игры, как точность, быстрота и сила ударов. Однако главное, на что необходимо обратить внимание в этот период, это формирование игры, построенной на разнообразном тактическом содержании. Здесь важно выделить игровые особенности начинающего игрока, его сильные и слабые технические стороны. Спортсмены на этом этапе должны освоить несколько эффективных подач в сочетании с продолжением розыгрыша очка после них.

Они должны научиться уверенно чувствовать себя в игре против различных стилей - против защиты, против различных вращений, против скоростного розыгрыша, против игроков, вооружённых сложными накладками. Ещё одна важная задача в этот период - это освоение основ тактики игры, умение формировать план игры против игроков разных стилей и особенностей, способность анализировать протекание спортивного поединка и вносить необходимые коррективы в игру. К соревнованиям спортсменов необходимо постепенно и аккуратно готовить, и те из них, кто достаточно подготовлен, могут с разрешения тренера проверить себя в одном-двух официальных турнирах, которые по своему составу не

превышают уровень их подготовки. Основными методами в работе над технической подготовкой на этапе начальной подготовки являются работа у стола в группе, работа с БКМ, спарринги с тренером или с более квалифицированными игроками.

Тренировочными средствами могут служить работа с тренажёрами и различные формы имитации.

Учебно-тренировочный этап до трех лет:

Атакующие удары справа

Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола).

По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.

Подставка

Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара.

Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратит внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

Срезка

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

Накат

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

Подрезка

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

Подача

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

Прием подачи

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

Передвижение

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

### Техника комбинаций

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

### Учебно-тренировочный этап свыше трех лет:

#### Атакующий удар справа

Обучающиеся должны овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением.

Научить управлять атакующим ударом, т. е. изменять направление (по прямой, по диагонали и т. д.).

Обратить внимание на технику игры из ближней и средней зон.

Игра на столе и удары из дальней зоны - вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратить внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.

#### Подставка

Преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером».

Овладеть техникой удара толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину.

Овладеть сочетанием техники удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.

#### Атакующий удар слева

Научить в передвижении совершать удары из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом средней силы.

Игроки, имеющие достаточную подготовку, могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

#### Срезка

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

#### Накат

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

#### Подрезка

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

### Топ-спин

На основе педагогического наблюдения те, кто перспективен играть в стиле, предполагающем серийное выполнение быстрого топ-спина, должны начать его изучение. Надо начать с формирования точных движений при выполнении топ-спина.

Топ-спин выполняется из правой и боковой позиции в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и т. д., преимущественно из ближнесредней зоны. Игроки, предпочитающие двустороннюю атаку топ-спином, могут начать овладение ударом накато́м слева.

### Подача

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

### Прием подачи

Научиться принимать подачи атакующим ударом, накато́м, толчком, срезкой, подрезкой и т. д.

### Передвижение

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

### Упражнения в парной игре

Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.

### Техника комбинаций

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

## ***4.2.4. Тактическая подготовка***

### Этап начальной подготовки:

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

игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях;

игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлениях;

выполнение подач разными ударами;

игра накато́м - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накато́в справа и слева;

игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча,

по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;  
игра на счет разученными ударами;  
игра со всего стола с коротких и длинных мячей;  
групповые игры;  
«Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером»  
и другие.

#### Учебно-тренировочный этап до трех лет:

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

#### Учебно-тренировочный этап свыше трех лет:

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

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

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

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

Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.

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

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

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

Атакующие действия при своей подаче;

Атакующие действия при подаче соперника;

Контратакующие действия;

Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;

Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;

Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);

Комбинации на приеме подачи;

Составление индивидуальных планов подготовки;

Тактика парных игр;

Тактика командной встречи;

Розыгрыш баланса с различного счета;

Розыгрыши концовок с различного счета;

Игра с форой;

Комбинации с укоротом и срезкой.

#### ***4.2.5. Психологическая подготовка на всех этапах обучения***

Настольный теннис - высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду. Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объём внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки можно разделить на две группы:

Психолого-педагогические - беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение.

Практические - тренировочные и соревновательные игры, игры с установками тренера-преподавателя на предъявление к спортсменам повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре, на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

Этап начальной подготовки

Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувств необходимости занятий физической культурой и спортом, желание стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

Психолого-педагогические наблюдения во время эстафет, подвижных игр, игр с мячом и ракеткой.

Наблюдения поведенческих особенностей детей в процессе подвижных игр, что позволяет тренеру-преподавателю оценить способности в комплексе их проявлений.

Выявление наиболее дисциплинированных, двигательно-активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидеров, стремящихся быть во всём первыми, внимательных и быстро усваивающих новые виды движений. Беседы тренера-преподавателя и ведущих спортсменов с детьми, просмотр соревнований, фильмов, тренировок сильнейших спортсменов.

Определение интереса обучающихся к прослушанному материалу.

Выявление детей, обладающих устойчивым вниманием.

Учебно-тренировочный этап

Продолжение работы по воспитанию у обучающихся устойчивого интереса к занятиям настольному теннису.

Работа по расширению психологических методов воздействия на обучающихся.

Задачи тренера на этом этапе:

формирование установки на соревновательную деятельность, повышение уровня надёжности действий и устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам на фоне сбивающих факторов (эмоциональной напряжённости, воздействия противников, физического утомления, внешним факторам - зал, свет, инвентарь).

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т.п. в тренировочных занятиях и играх на счёт;

введение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;

формирование выраженных черт характера и свойств личности, типичных для высококлассных игроков;

применение педагогических методов воспитания психики игрока в настольный теннис.

## 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 5.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 25

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Корзина для сбора мячей	штук	4
2.	Координационная лестница для бега	штук	3

3.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	7
4.	Мяч для настольного тенниса	штук	300
5.	Ракетка для настольного тенниса	штук	10
6.	Скамейка гимнастическая	штук	3
7.	Скакалка	штук	6
8.	Теннисный стол с сеткой	комплект	4
9.	Тренажер для настольного тенниса	штук	1

Таблица 26

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)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Резиновые накладки для ракетки (основания)	штук	на обучающегося	-	-	8	1
3.	Торцевая лента для предохранения оснований и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1 м)	штук	на обучающегося	-	-	1	1

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 27

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1

## 5.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

## 6. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программ спортивной подготовки, тренер-преподаватель может использовать следующие информационно-методические ресурсы:

Учебно-методическая литература:

1. Абрамова Г.С., Возрастная психология. - М.: Академия. Проект, 2001.
2. Байгулов Ю.П., Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов. - М: ФиС, 2000.
3. Барчукова Г. В., Теория и методика настольного тенниса / Г. В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин. - М: Академия, 2006.
4. Барчукова Г.В., Методика обучения основным техническим элементам игры в настольный теннис на уроках физической культуры: метод. рекомендации для учителей физ. культуры и преподавателей дополн. образования / Барчукова Г.В., Шипов Л.Н.; Федерация настольного тенниса России [и др.]. - М.: Принт, 2007 - 35 с.: ил.
5. Барчукова Г.В., Настольный теннис для всех, М., ФиС, 2008
6. Барчукова, Г.В., Критерии отбора перспективных детей в спортивные школы настольного тенниса: монография: утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / Барчукова Г.В.; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М.: [Изд-во РГУФКСМиТ], 2016. - 158 с.: ил.
7. Боген М.М., Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 2005.
8. Бондарчук А.П., Периодизация спортивной тренировки. - Киев.: Олимпийская литература, 2005.- 303 с. 146
9. Вартамян М.М., Российская энциклопедия настольного тенниса. Магнитогорск: Магнитогорский Дом печати, 2014
10. Вартамян М.М., Терешкин Н.П., Российская энциклопедия настольного тенниса. - Изд. 2-е доп. - Магнитогорск: Магнитогорский Дом печати, 2014
11. Вартамян М.М., Настольный теннис. От познания к пониманию/ М.М. Вартамян. - Магнитогорск: Дом печати, 2018. - 240 с.
12. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта: Учебник для студентов вузов физической культуры. - Киев, Олимпийская литература, 2002. - 293 с.
13. Жданов В.Ю. Жданов И.Ю., Милоданова Ю.А., Обучение настольному теннису за 5 шагов. М.: Спорт, 2015.
14. Журавский В.П., Настольный теннис - такая простая и сложная игра. - Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007
15. Команов В.В., Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика/ В.В.Команов. - М.: Информпечать, 2012, - 192 с. 145
16. 16.Команов В.В., Тренировочный процесс в настольном теннисе:

учебнометодическое пособие. - М.: Советский спорт - 2014.

17. Команов В.В., Барчукова Г.В., Начальная подготовка в настольном теннисе. Методическое пособие - М.: Информпечать, 2017.

18. Ландик В.И., Похоленчук Ю.Т., Артюзов Г.Н., Методология спортивной подготовки: настольный теннис. - Из-во «НОРД\_ПРЕСС», Донецк, 2005

19. Матыцин О.В., Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / О.В. Матыцин. – М: Теория и практика физической культуры, 2001.

20. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.

21. Никитушкин В.Г., Многолетняя подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.

22. Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.

23. Серова Л. К., Теория и методика избранного вида спорта. Настольный теннис / Л.К. Серова. - СПб: НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2013.

24. Серова Л.К., Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе, С.П., 2016.

25. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» для групп начальной подготовки. Методическое пособие. Авторы составители: Барчукова Г.В. - М.: ФГБУ ФЦПСР 2020. - 191 с.

26. Фримерман Э.Я., Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005.

27. Худец, Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / пер. с англ. Белозеров О. - М.: ВистаСпорт, 2005. 6.2.

Перечень ресурсов в сети интернет:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)

2. Официальный интернет-сайт Федерации настольного тенниса России (<http://ttfr.ru/>)

3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<https://rusada.ru/>)

4. Официальный интернет-сайт Министерства физической культуры и спорта Свердловской области (<https://minsport.midural.ru/>).

5. Официальный интернет-сайт Федерации настольного тенниса Свердловской области (<https://www.tt-ur.ru/>)

Для создания единой информационной среды, в учреждении функционирует сайт (<https://sports-energy.ru/>) в сети Интернет.

На сайте школы идет постоянное обновление информации, новости для тренеров-преподавателей, обучающихся и родителей.

Помимо важной информации сайт используется для организации тренировочного процесса. На время дистанционного обучения каждый спортсмен имеет возможность на сайте учреждения скачать план самостоятельной работы для каждого вида спорта и этапов подготовки, а также самостоятельно повторить, отработать рабочую программу, тем самым обеспечив непрерывность тренировочного процесса.