

Принято

на Тренерском совете

ГБПОУ МО «УОР № 3»

от «30» мая 2024 г. № 29

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ МО «УОР № 3»

В.Е. Аратов

«30» мая 2024 г.



## МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «УЧИЛИЩЕ  
(ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 3»

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «Настольный теннис»

Программа разработана на основании примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» и в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

Срок реализации программы на этапах:

- учебно-тренировочном (этап спортивной специализации) – 3 года;
- совершенствования спортивного мастерства – неограничен;
- высшего спортивного мастерства – неограничен.

Разработчик:  
Инструктор-методист Серова А.А.

г. Химки, 2024 год

## СОДЕРЖАНИЕ

### **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки.....3
2. Цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы.....3

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

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....5
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....6
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....7
6. Годовой учебно-тренировочный план.....10
7. Календарный план воспитательной работы.....18
8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....21
9. Планы инструкторской и судейской практики.....23
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных мероприятий.....27

### **III. Система контроля**

11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....33
12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....34
13. Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....35

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

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....44
15. Учебно-тематический план.....59

### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относится.....67

### **IV. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

17. Материально-технические условия реализации Программы.....68
18. Кадровые условия реализации Программы.....72
19. Информационно-методические условия реализации Программы.....72

## **I. Общие положения**

### **1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее–Программа) предназначена для ГБПОУ МО «УОР № 3» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России 31.10.2022 г. № 884<sup>1</sup> (далее – ФССП), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ФЗ от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказом Минспорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

### **2. Цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы**

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе, в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по настольному теннису и предполагает решение следующих основных задач:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированных на гармоничное раскрытие личности занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов;
- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовке теннисистов;
- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- воспитания спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъекта РФ;
- повышения сохранности и качества тренерско-преподавательского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;
  - возрастание популярности занятий спортом и настольным теннисом, в частности.

В основе Программы лежит преемственность задач спортивной подготовки, которая основана на непрерывной последовательности учебно-тренировочного процесса, направленного не только на повышение уровня подготовленности спортсмена, но и на сохранение его здоровья.

---

<sup>1</sup>(зарегистрирован Минюстом России 05.12.2022 г., регистрационный № 71352).

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Настольный теннис — это общедоступный массовый и увлекательный вид спорта с более чем столетней историей. Сама игра, простая, доступная и в тоже время азартная, постепенно из развлечения XIX столетия превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами игры, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки. Важной предпосылкой такого прогресса является постоянное совершенствование спортивного инвентаря. Несмотря на простоту и доступность игры для широких слоев населения, современный настольный теннис достаточно технически и физически сложный вид спорта, который требует от занимающихся хорошей физической и психологической подготовленности. Вместе с тем, занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья. Возможность индивидуального, дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом, не только сделала его таким популярным, но и позволила включить в Паралимпийские игры инвалидов и Чемпионаты мира среди ветеранов. Занятия настольным теннисом способствуют не только укреплению здоровья, но и значительно повышают эффективность трудовой, научной деятельности. Кроме того, настольный теннис воспитывает силу воли и бойцовский характер, а также развивает и совершенствует такие физические качества как гибкость, скоростные и скоростно-силовые способности, специальную игровую выносливость. Но самое главное настольный теннис укрепляет зрение, совершенствует глазомер, тренирует быстроту мышления и различные виды внимания – концентрацию, распределение, переключение внимания и т.п., развивает простую и сложную двигательные реакции и многое другое.

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

Таблица № 1.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			Минимальное количество	Максимальное количество *
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	8	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13	4	Не ограничивается
Этап высшего	Не ограничивается	14	2	Не

спортивного мастерства				ограничивается
------------------------	--	--	--	----------------

\*максимальная наполняемость (количество) обучающихся определяется на основании Приказа Минспорта РФ от 03.08.2022 № 634, п.4.3

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

На этапы спортивной подготовки допускается зачисление и перевод лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях или по другим видам спорта, и выполнивших требования, необходимых для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, согласно нормативам и уровню спортивной квалификации для этой возрастной группы.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Московской области по настольному теннису и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований по настольному теннису согласно требованиям ФССП.

#### 4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

#### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	3-го года обучения	4-го года обучения	5-го года обучения		
Количество часов в неделю	18	18	18	24	24
Общее количество часов в год	936	936	936	1248	1248

\*продолжительность учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах (60 минут).

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана. Так, во время работы по индивидуальным планам и учебно-тренировочных сборов, нагрузка увеличивается или уменьшается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

Общий годовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки (этапа

спортивной специализации).

В игровых видах спорта команда может формироваться из обучающихся различных годов обучения, в связи с чем недельная нагрузка одинаковая на всех годах обучения данного этапа (УТЭ).

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

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные), учебно-тренировочные мероприятия (в том числе восстановительно-оздоровительные, медико-биологические), инструкторская и судейская практики, тестирование и контроль. Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении обучающихся, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья спортсменов и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по настольному теннису. Рассматривая подготовку спортсменов в настольном теннисе как систему, следует выделить несколько компонентов, которые, в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему тренировки;
- систему соревнований;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и взаимно дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Центральным компонентом подготовки спортсмена настольного тенниса является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную и психологическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение спортсменом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Таблица № 3

## Учебно-тренировочные мероприятия

N 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 и	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	–	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	–	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных		–	–

	мероприятия в каникулярный период	мероприятий в год			
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК и правилам вида спорта «настольный теннис»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми 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, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

ГБПОУ МО «УОР № 3» направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица № 4

#### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	3-го года обучения	4-го года обучения	5-го года обучения		
Контрольные	1	1	1	1	1
Отборочные	2	2	2	3	3
Основные	3	4	5	10	10

Контрольные соревнования: цель – определить уровень подготовленности обучающихся, оценить уровень развития физических качеств, выявить сильные и слабые стороны спортсмена.

Отборочные соревнования: цель – отбор обучающихся и комплектование команд для выступления на основных соревнованиях.

Основные соревнования: цель – достижение спортивных результатов и выполнение спортивных разрядов, званий.

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план составляется и утверждается на тренерском совете ГБПОУ МО «УОР № 3» ежегодно на 52 недели (с 01 августа по 31 июля).

Годовой учебно-тренировочный план рассчитан исходя из астрономического часа (60 минут), включает в себя так же период самостоятельной подготовки и работе по индивидуальным планам, обеспечивая непрерывность (круглогодичность) учебно-тренировочного процесса. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Программа подготовки рассчитана для этапов: учебно-тренировочного этапа (УТЭ, этап спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ):

Продолжительность учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

- на учебно-тренировочном этапе – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более четырех часов. В часовой объем учебно-тренировочных занятий входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практики.

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса (при необходимости, на временной основе) объединять учебно-тренировочные группы в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), временной нетрудоспособностью, отпуском, а также в целях качественной спортивной подготовки и повышения уровня спортивного мастерства объединять группы и этапы при комплектовании учебно-тренировочных групп на спортивный сезон, учебно-тренировочный год. При проведении учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп необходимо соблюдать следующих условий:

- не превышение разницы в уровне подготовки обучающихся 2-х спортивных разрядов и (или) званий;
- не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечение требований по технике безопасности.

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

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки, не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается, и

спортсмены должны быть отчислены по решению тренерского совета ГБПОУ МО «УОР № 3».

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства возраст не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъектах Российской Федерации по виду спорта «настольный теннис» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «настольный теннис» не ниже всероссийских спортивных соревнований.

Система спортивной подготовки создает условия для непрерывного прохождения этапов спортивной подготовки с учетом физической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку. Современный учебно-тренировочный процесс сложен и многообразен. Он включает различные виды подготовки, планирование, отбор в спортивные команды, а также другие составляющие, которые, в конечном счете, определяют эффективность подготовки спортсменов к соревнованиям.

В учебно-тренировочном процессе теннисистов различают следующие органически связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную, теоретическую, игровую. Каждый вид подготовки имеет как свои локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки. Без постоянного совершенствования всех видов подготовки невозможно достичь поставленных целей.

Таблица № 5

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		3 год	4 год	5 год		
		Недельная нагрузка в часах				
		18	18	18	24	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)				
8	8	8	4	2		
1.	Общая физическая подготовка	190	180	170	210	210
2.	Специальная физическая подготовка	150	140	140	250	250
3.	Участие в соревнованиях	90	90	100	110	110
4.	Техническая подготовка	80	90	95	130	130
5.	Тактическая подготовка	75	75	80	130	120

6.	Теоретическая подготовка	70	70	60	80	80
7.	Психологическая подготовка	65	75	75	80	80
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	50	50	60	60	70
9.	Инструкторская практика	66	66	66	33	25
10.	Судейская практика	10	10	10	25	33
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	30	30	30	40	40
12.	Восстановительные мероприятия	60	60	50	100	100
13.	Количество часов в год	936	936	936	1248	1248

Годовой учебно-тренировочный план  
Этап спортивной специализации 3 года обучения

Разделы подготовки	Месяца												Итого за год
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Общая физическая подготовка	16,0	16,0	16,0	16,0	16,0	16,0	16,0	16,0	16,0	16,0	16,0	14,0	190,0
Специальная физическая подготовка	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	14,0	12,0	14,0	12,0	14,0	12,0	12,0	150,0
Участие в соревнованиях	7,0	8,0	7,0	7,0	8,0	8,0	8,0	7,0	7,0	7,0	8,0	8,0	90,0
Техническая подготовка	7,0	7,0	6,0	7,0	6,0	7,0	6,0	7,0	6,0	7,0	7,0	7,0	80,0
Тактическая подготовка	7,0	6,0	7,0	6,0	6,0	6,0	7,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	75,0
Теоретическая подготовка	6,0	5,0	6,0	6,0	5,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	70,0
Психологическая подготовка	6,0	6,0	6,0	6,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	6,0	65,0
Контрольные мероприятия	4,0	4,0	5,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	5,0	4,0	50,0
Инструкторская практика	6,0	6,0	6,0	6,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	6,0	6,0	66,0
Судейская практика	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	10,0
Медицинский контроль	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	3,0	3,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	30,0
Восстановительная	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	60,0
Количество часов	79,0	78,0	79,0	78,0	74,0	80,0	78,0	78,0	75,0	79,0	80,0	78,0	936,0

Таблица № 7

Годовой учебно-тренировочный план  
Этап спортивной специализации 4 года обучения

Разделы подготовки	Месяца												Итого за год
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Общая физическая подготовка	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	16,0	14,0	180,0
Специальная физическая подготовка	11,0	11,0	11,0	11,0	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	140,0
Участие в соревнованиях	7,0	8,0	7,0	7,0	8,0	8,0	8,0	7,0	7,0	7,0	8,0	8,0	90,0
Техническая подготовка	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	90,0
Тактическая подготовка	7,0	6,0	7,0	6,0	6,0	6,0	7,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	75,0
Теоретическая подготовка	6,0	5,0	6,0	6,0	5,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	70,0
Психологическая подготовка	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	5,0	5,0	5,0	5,0	6,0	75,0
Контрольные мероприятия	4,0	4,0	5,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	5,0	4,0	50,0
Инструкторская практика	5,0	5,0	5,0	5,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	5,0	5,0	6,0	66,0
Судейская практика	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	10,0
Медицинский контроль	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	3,0	3,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	30,0
Восстановительная	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	60,0
Количество часов	78,0	77,0	79,0	77,0	78,0	81,0	81,0	76,0	76,0	76,0	79,0	78,0	936,0

Годовой учебно-тренировочный план  
Этап спортивной специализации 5 года обучения

Разделы подготовки	Месяца												Итого за год
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Общая физическая подготовка	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	15,0	15,0	170,0
Специальная физическая подготовка	11,0	11,0	11,0	11,0	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	140,0
Участие в соревнованиях	8,0	8,0	8,0	8,0	9,0	9,0	9,0	9,0	8,0	8,0	8,0	8,0	100,0
Техническая подготовка	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	7,0	95,0
Тактическая подготовка	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	6,0	6,0	6,0	7,0	6,0	80,0
Теоретическая подготовка	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	60,0
Психологическая подготовка	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	5,0	5,0	5,0	5,0	6,0	75,0
Контрольные мероприятия	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	60,0
Инструкторская практика	5,0	5,0	5,0	5,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	5,0	5,0	6,0	66,0
Судейская практика	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	10,0
Медицинский контроль	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	3,0	3,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	30,0
Восстановительная	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	5,0	5,0	50,0
Количество часов	77,0	77,0	77,0	77,0	79,0	81,0	81,0	77,0	76,0	76,0	79,0	79,0	936,0

Годовой учебно-тренировочный план  
Этап совершенствования спортивного мастерства

Разделы подготовки	Месяца												Итого за год
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Общая физическая подготовка	20,0	20,0	20,0	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	16,0	16,0	14,0	14,0	210,0
Специальная физическая подготовка	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	22,0	22,0	22,0	22,0	22,0	250,0
Участие в соревнованиях	10,0	8,0	8,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	8,0	8,0	10,0	8,0	110,0
Техническая подготовка	10,0	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0	10,0	130,0
Тактическая подготовка	11,0	10,0	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0	10,0	11,0	11,0	11,0	130,0
Теоретическая подготовка	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	8,0	8,0	8,0	8,0	6,0	6,0	6,0	80,0
Психологическая подготовка	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	8,0	8,0	8,0	8,0	6,0	6,0	6,0	80,0
Контрольные мероприятия	8,0	4,0	4,0	6,0	4,0	4,0	4,0	6,0	8,0	4,0	4,0	4,0	60,0
Инструкторская практика	3,0	2,0	3,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	2,0	33,0
Судейская практика	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	3,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	25,0
Медицинский контроль	5,0	3,0	2,0	3,0	2,0	3,0	3,0	3,0	5,0	3,0	5,0	3,0	40,0
Восстановительная	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	10,0	10,0	8,0	8,0	8,0	8,0	100,0
Количество часов	109,0	100,0	101,0	103,0	101,0	107,0	108,0	112,0	109,0	100,0	102,0	96,0	1248

Таблица № 10

Годовой учебно-тренировочный план  
Этап высшего спортивного мастерства

Разделы подготовки	Месяца												Итого за год
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Общая физическая подготовка	20,0	20,0	20,0	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	16,0	16,0	14,0	14,0	210,0
Специальная физическая подготовка	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	22,0	22,0	22,0	22,0	22,0	250,0
Участие в соревнованиях	10,0	8,0	8,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	8,0	8,0	10,0	8,0	110,0
Техническая подготовка	10,0	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0	10,0	130,0
Тактическая подготовка	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	120,0
Теоретическая подготовка	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	8,0	8,0	8,0	8,0	6,0	6,0	6,0	80,0
Психологическая подготовка	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	8,0	8,0	8,0	8,0	6,0	6,0	6,0	80,0
Контрольные мероприятия	7,0	6,0	6,0	6,0	6,0	4,0	4,0	6,0	7,0	6,0	6,0	6,0	70,0
Инструкторская практика	2,0	2,0	3,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	25,0
Судейская практика	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	2,0	2,0	2,0	33,0
Медицинский контроль	5,0	3,0	2,0	3,0	2,0	3,0	3,0	3,0	5,0	3,0	5,0	3,0	40,0
Восстановительная	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	10,0	10,0	8,0	8,0	8,0	8,0	100,0
Количество часов	107,0	103,0	103,0	103,0	102,0	105,0	107,0	111,0	108,0	100,0	102,0	97,0	1248

## 7. Календарный план воспитательной работы

Планирование воспитательной работы с обучающимися осуществляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «настольный теннис», с учетом этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства обучающихся, а также в зависимости от уровня компетентности тренера-преподавателя и задач подготовки.

При этом воспитательная работа тренеров-преподавателей дополнительного образования может осуществляться как во время учебно-тренировочных занятий, так и дополнительно на всех спортивно-массовых мероприятиях. Решение воспитательных задач с теннисистами различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера, а также умения вести соревновательную борьбу.

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуются в разных формах на всех этапах учебно-тренировочного процесса игроков в настольный теннис.

Средства воспитательной работы:

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

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки Проведения Кол-во часов
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника/стажёра спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- видеообзор, анализ выступления спортсменов и пересмотр поединков;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- изучение правил соревнований в рамках технического оснащения;</li> </ul>	В течение года 88 часов
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- знание цифровых платформ в области ФКиС в школе;</li> <li>- д.р. учебно-спортивная и методическая работа деятельности школы.</li> </ul>	В течение года 256 часов
1.3.	Психология	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в психологических тестированиях, лекциях, беседах под руководством штатного психолога школы.</li> <li>- формирование умений к самоанализу деятельности и выявления ошибок выступления на соревнованиях</li> </ul>	В течение года 125 часов
2.	Здоровьесбережение		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года 300 часов
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года 370 часов
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)  Беседы, встречи, диспуты, 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 320 часов
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, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года 280 часов
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года 420 часов

## 8. План мероприятий, направленный 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 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:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении; Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне

соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода;

- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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 размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку и в разделе «Антидопинг» на сайте ГБПОУ МО УОР №3.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся, тренерско-преподавательского и иных специалистов, на постоянной основе, разработан план антидопинговых мероприятий.

Таблица № 12

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты: «Честная игра»	1-2 раза в год	Проводится тренером-преподавателем, с использованием плакатов и памяток
	Онлайн-обучение «Антидопинг курс»	1 раз в год (январь) или при трудоустройстве в учреждение	Обучающиеся, специалисты, персонал спортсмена проходят онлайн-курс на сайте РУСАДА с получением сертификата
	Антидопинговая викторина: «Играй честно»	по назначению	Проводится тренером-преподавателем или специалистом, ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении, с использованием материалов с сайта РУСАДА

	Вебинар для обучающихся и тренеров-преподавателей: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств», «Процедура допинг контроля»	1-2 раза в год	Проводится специалистом, ответственным за антидопинговое обеспечение в Минспорт МО или специалистом РУСАДА
	Родительское собрание «Последствия применения допинга для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции. Как сообщить о допинге»	1 раз в год (декабрь)	Проводится тренером-преподавателем или специалистом, ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении, с использованием плакатов и памяток с сайта РУСАДА
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн-обучение «Антидопинг курс»	1 раз в год (январь) или при зачислении или трудоустройстве в учреждение	Обучающиеся, специалисты, персонал спортсмена проходят онлайн-курс на сайте РУСАДА с получением сертификата
	Всероссийский антидопинговый диктант	1 раз в год (приурочен к Дню физкультурника)	Обучающиеся, специалисты, персонал спортсмена проходят онлайн-курс на сайте РУСАДА с получением сертификата (по желанию)
	Семинар: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМАС»	1 раз в год	Проводится специалистом, ответственным за антидопинговое обеспечение в Минспорт МО или специалистом РУСАДА

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практики в течение всего периода обучения позволяет подготовить обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя по организации учебно-тренировочных занятий и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях. Кроме того, проводятся зачетные занятия. В процессе овладения способностями инструктора и получения звания судьи по настольному теннису необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

учебно-тренировочный этап:

- овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях.

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
  - уметь составить конспект и провести разминку в группе.
  - уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.
  - провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
  - уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе.
  - уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.
  - уметь руководить командой на соревнованиях.
  - оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в группу.
  - уметь самостоятельно составить план тренировки.
  - вести дневник самоконтроля.
  - проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.
- этап совершенствования спортивного совершенствования:
- самостоятельно составлять конспект, комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей и проводить их,
  - правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися
  - обеспечение судейством учебных, командных и парных встреч, проведение соревнований; работа с судейским счетчиком, ведение таблиц и сеток;
  - выполнение необходимых требований для получения званий инструктора и судьи по спорту.
- этап высшего спортивного мастерства:
- проведение индивидуальных занятий с учетом игровых индивидуальных особенностей каждого спортсмена;
  - установка на игру, разбор игры, система записи игр – на примерах спортсменов младших возрастов спортшкол;
  - организация и проведение соревнований внутри спортшкол, практика судейства.
  - выполнение необходимых требований для получения званий инструктора и судьи по спорту.

## План инструкторской и судейской практики

Этапы подготовки		Количество часов
Учебно-тренировочный этап (3-го года обучения)		
Инструкторская практика		
1	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия.	31
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки.	20
3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия.	5
4	Самостоятельное проведение общей разминки.	10
Итого инструкторская практика:		66
Судейская практика		
1	Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	6
2	Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	4
Итого судейская практика:		10
Всего инструкторская и судейская практика на УТЭ (3-го года обучения):		76
Учебно-тренировочный этап (4-го года обучения)		
Инструкторская практика		
1	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия.	28
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки.	15
3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия.	11
4	Самостоятельное проведение общей разминки.	12
Итого инструкторская практика:		66
Судейская практика		
1	Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	5
2	Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	5
Итого судейская практика:		10
Всего инструкторская и судейская практика на УТЭ (4-го года обучения):		76
Учебно-тренировочный этап (5-го года обучения)		
Инструкторская практика		

1	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия.	21
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки.	15
3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия.	15
4	Самостоятельное проведение общей разминки.	15
	Итого инструкторская практика:	66
	Судейская практика	
1	Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	4
2	Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	6
	Итого судейская практика:	10
	Всего инструкторская и судейская практика на УТЭ (5-го года обучения):	76
Этап совершенствования спортивного мастерства		
	Инструкторская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки перед основной частью учебно-тренировочного занятия.	3
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия с группой начальной подготовки.	4
3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении специальной разминки перед основной частью учебно-тренировочного занятия.	5
4	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия	5
5	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке к учебно-тренировочному занятию с учебно-тренировочной группой.	5
6	Помощь тренеру-преподавателю в организации соревнований спортивной организации	5
7	Помощь тренеру-преподавателю в организации соревнований спортивной организации для учебно-тренировочных групп.	5
	Итого инструкторская практика:	33
	Судейская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в судействе соревнований спортивной организации.	13
2	Помощь тренеру-преподавателю в судействе соревнований спортивной организации для учебно-тренировочных групп.	12
	Итого судейская практика:	25
	Всего инструкторская и судейская практика на этапе совершенствования спортивного мастерства:	58
Этап высшего спортивного мастерства		
	Инструкторская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в составлении расписания учебно-тренировочных занятий.	5
2	Помощь тренеру-преподавателю в составлении учебного плана для групп начальной подготовки.	5

3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении теоретических занятий с учебно-тренировочной группой и группой совершенствования спортивного мастерства.	5
4	Самостоятельное проведение теоретического занятия с учебно-тренировочной группой.	9
5	Самостоятельное проведение учебно-тренировочного занятия с учебно-тренировочной группой.	9
	Итого инструкторская практика:	33
	Судейская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в судействе тестовых соревнований спортивной организации для учебно-тренировочных групп.	10
2	Судейство тестовых соревнований спортивной организации для групп совершенствование спортивного мастерства.	10
3	Судейство региональных соревнований по настольному теннису.	5
	Итого судейская практика:	25
	Всего инструкторская и судейская практика на этапе высшего спортивного мастерства:	58

#### 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных мероприятий

Выделяют педагогические (методические), психологические и медико-биологические средства восстановления. Педагогические средства следует считать наиболее действенными, поскольку, какие бы эффективными медико-биологические и психологические средства не были бы, они могут рассматриваться только как вспомогательные, содействующие ускорению восстановления и повышению спортивных результатов только при рациональном построении тренировки.

Педагогические (методические) средства восстановления базируются на грамотной организации и построении тренировочного процесса и включают:

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся;
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро, мезо- и макро-циклов;
- широкое использование переключений деятельности спортсмена;
- введение восстановительных микроциклов;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия;
- создание эмоционального фона тренировки;
- грамотно подобранное содержание разминки и заключительной части занятия;
- использование активного отдыха и расслабления.

К психологическим средствам восстановления относят:

- психотерапию (отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения);
- психопрофилактику (психорегулирующая тренировка: индивидуальная и коллективная);

- психогигиену (разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций).

Среди современных психологических средств следует выделить психическую саморегуляцию – воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов по двум направлениям: самоубеждение и самовнушение, а также воздействие музыки и цветомузыки. Однако, эти средства очень индивидуальны.

Медико-биологические средства восстановления включают:

- гигиенические (рациональный режим дня, полноценный сон и отдых, состояние одежды, оборудования, инвентаря);
- физические (массаж, баня, гидропроцедуры, электропроцедуры, световое облучение, гипероксия, магнитотерапия, ультразвук, лазер, фонофорез и др.);
- сбалансированное по составу, энергии, соответствующее характеру нагрузки, климатическим и погодным условиям питание;
- фармакологические (энергетики, вещества пластического действия, витамины и минеральные вещества, адаптогены, гепатопротекторы, вещества, стимулирующие кроветворение, иммунокорректоры, антиоксиданты, согревающие, обезболивающие и противовоспалительные процедуры).

Тактика применения восстановительных средств зависит от режима тренировочных занятий. Для обеспечения срочного восстановительного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- при небольшом перерыве между тренировками (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;
- средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;
- не следует длительное время использовать одно и то же средство, причём средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;
- в сеансе восстановления не рекомендуется более трёх разных.

При любой форме физкультурно-оздоровительной работы очень важен систематический медицинский контроль. Изначально лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию только при наличии документов (справка допуска к занятиям, результаты медосмотра), подтверждающих прохождение медицинского осмотра. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применением восстановительных средств составляются с учетом возраста обучающихся, этапа подготовки, в соответствии с режимом учебно-тренировочных занятий и календарем соревнований.

## План медицинских, медико-биологических мероприятий

Этап спортивной подготовки	Виды практики	Объем времени в год	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) -3го года обучения	Всего на учебно-тренировочных этапах (этапе спортивной специализации) 3го года	300-минут (5 часов)		
	Углубленное медицинское обследование		2 раза в год	Контроль за состоянием здоровья.
	Медико-биологические мероприятия		в течение года	- витаминизация; - физиотерапия; - гидротерапия; все виды массажа;
	Восстановительные мероприятия	≈ 120 минут (2 часа)		Педагогические средства восстановления: - чередование тренировочных дней и дней отдыха; - постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; - проведение занятия в игровой форме. Психологические средства восстановления: - специальные дыхательные упражнения; отвлекающие беседы
Учебно-тренировочный этап (этап	Всего на учебно-тренировочных этапах (этапе спортивной	780 минут		

спортивной специализации) -4го года обучения	специализации) 4го года	(13 часов)		
	Углубленное медицинское обследование		2 раза в год	Контроль за состоянием здоровья.
	Медико- биологические мероприятия		в течение года	- витаминизация; - физиотерапия; - гидротерапия; все виды массажа;
	Восстановительны е мероприятия	≈ 180 минут (3 часа)		Педагогические средства восстановления: - чередование тренировочных дней и дней отдыха; - постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; - проведение занятия в игровой форме. Психологические средства восстановления: - специальные дыхательные упражнения; отвлекающие беседы
	Всего на учебно- тренировочных этапах (этапе спортивной специализации) 5го года	1920 минут (32 часа)		
	Углубленное медицинское обследование		2 раза в год	Контроль за состоянием здоровья.
	Медико- биологические мероприятия		в течение года	- витаминизация; - физиотерапия; - гидротерапия; все виды массажа;

<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) -5го года обучения</p>	<p>Восстановительные мероприятия</p>	<p>≈ 240 минут (4 часа)</p>		<p>Педагогические средства восстановления: - чередование тренировочных дней и дней отдыха; - постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; - проведение занятия в игровой форме. Психологические средства восстановления: - специальные дыхательные упражнения; отвлекающие беседы</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</p>	<p>≈ 3120 минут (52 часа)</p>		
	<p>Углубленное медицинское обследование</p>		<p>2 раза в год</p>	<p>Контроль за состоянием здоровья.</p>
	<p>Медико-биологические мероприятия</p>	<p>≈ 3120 Минут (52 часа)</p>	<p>в течение года</p>	<p>- витаминизация; - физиотерапия; - гидротерапия; - все виды массажа; баня и сауна</p>
	<p>Восстановительные средства</p>		<p>в течение года</p>	<p>Педагогические средства восстановления: - переключения с одного вида спортивной деятельности на другой; - чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности; изменение характера пауз отдыха</p>

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 3 840 минут (64 часа)		
	Углубленное медицинское обследование		2 раза в год	Контроль за состоянием здоровья.
	Медико-биологические мероприятия		В течении года	
	Восстановительные средства		В течении года	Педагогические средства восстановления: - переключения с одного вида спортивной деятельности на другой; - чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности; - изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. Психологические средства восстановления: - вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка; - комплексные упражнения.

### III. Система контроля

11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3го, 4го, 5го года обучения:

- 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 регионального уровня на третьем, четвертом, пятом 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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

## 12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой ГБПОУ МО «УОР № 3», реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольно-переводных нормативов, а также с учетом результатов участия, обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся ГБПОУ МО «УОР № 3».

Тестирование проводится:

- один раз в конце учебного года во всех группах, на всех этапах, со всеми обучающимися, в соответствии с планом работы на текущий год и согласно плану-графику;

- перенос сроков тестирования допускается по обоснованной причине (болезнь, травма, участие в соревнованиях) и с учетом решения тренерского совета.

Зачисление и перевод на этап (год) обучения осуществляется на основании:

- на учебно-тренировочном этапе - по результатам тестов общей, специальной физической подготовки и уровню спортивной квалификации (спортивные разряды);

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - по результатам тестов общей, специальной физической подготовки и уровню спортивной квалификации (спортивные разряды);

- на этапе высшего спортивного мастерства - по результатам тестов общей, специальной физической подготовки и уровню спортивной квалификации (спортивные звания).

Для зачисления и перевода, обучающегося на следующий этап спортивной подготовки контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке, оцениваются по системе «зачет/не зачет», учитывается наличие спортивных разрядов и званий, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Преимущество для перевода в группы спортивной подготовки имеют обучающиеся:

- показавшие лучший результат по общей и специальной физической подготовке;
- обладающие задатками и способностями для успешного овладения навыками и умениями игры в настольный теннис, а именно:

- уровень развития физических способностей применительно к специфике вида спорта

- «настольный теннис»;

- антропометрические данные;

- наличие спортивного разряда;

- члены сборных команд Московской области, России;

- по рекомендации тренерского совета.

### 13. Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Описание переводных тестов по общей и специальной физической подготовке (учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства).

- Бег на 30м.

- Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.

- Бег на 60 м.

- Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.

- Челночный бег 3x10 м.

На площадке на расстоянии 10 м одна от другой чертятся параллельные линии. По зрительному сигналу спортсмен начинает выполнять челночный бег, преодолевая расстояние 10 м 3 раза. При изменении направления движения обе ноги спортсмена должны пересечь линию. Учитывается время от начала движения до пересечения спортсменом линии финиша после пробегания 3-х отрезка.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)

Исходное положение - лежа на животе, руки упираются на пол всей ладонью на уровне груди на ширине плеч или немного шире. Распрямляют руки и держат туловище параллельно полу, опираясь на носки. Темп упражнения произвольный. Во время упражнения нельзя опираться на колени или ложиться на пол. Отжимание считается выполненным, если при сгибании рук грудь почти касается пола.

- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. При выполнении испытания обучающийся по команде судьи выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

- Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз).

Исходное положение вис, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Спортсмен подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз).

Спортсмен выполняет вис на перекладине хватом сверху на максимально согнутых руках (подбородок при этом располагается выше перекладины, не касаясь ее). Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

- Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин кол-во раз).

Исходное положение – лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90°. При каждом подъеме спортсмен должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Возвращаясь в и.п., необходимо лопатками касаться пола.

- Прыжки через скакалку за 30, 45 сек.

По сигналу включается секундомер, спортсмен начинает прыгать. Считает количество прыжков за 30, 45 секунд. Упражнение выполняется 2 раза с перерывом 2 минуты. В зачет идет лучший результат.

- Метание мяча для настольного тенниса.

Метание производится с места. Занимающийся стоит у линии, держа в правой руке мяч (для правой), левая нога впереди. Замахом сверху из-за головы производит бросок вперед. Из трёх попыток зачитывается лучший результат.

Все испытания проводятся с партнёром или тренером. В серии засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив спортсменом, вне зависимости от ошибок партнёра.

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

Таблица № 15

Учебно-тренировочный этап 3года  
обучения

N 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 3 x 10 м	с	не более	
			9,5	9,7
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			123	118
1.6.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.7.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			73	63
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (3го года обучения)	спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (3го года обучения)	спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Таблица № 16

Учебно-тренировочный этап 4 года  
обучения

N 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 3 x 10 м	с	не более	
			9,6	9,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			124	119
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на	количество	не менее	

	низкой перекладине 90 см	раз	-	8
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			74	64
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (4го года обучения)	спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (4го года обучения)	спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Таблица № 17

Учебно-тренировочный этап 5 года  
обучения

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3 x 10 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 стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.6.	Подтягивание из виса на высокой	количество	не менее	

	перекладине	раз	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 (5го года обучения)	спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (5го года обучения)	спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Таблица № 18

Этап совершенствования спортивного мастерства

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши/юниоры/мужчины	девочки/девушки/юниорки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+12
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165

1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не более	
			115	105
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Таблица № 19

Этап высшего спортивного мастерства

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры/мужчины	девушки/юниорки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на	количество	не менее	

	низкой перекладине 90 см	раз	-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не более	
			128	115
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

Уровень технической и технико-тактической подготовленности обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки оценивается по тестам, разработанным и утвержденным руководством, осуществляющим подготовку по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

Тренер-преподаватель на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и тестов дает оценку уровня подготовленности и готовности обучающегося к выполнению поставленных перед ним задач. Нормативы по физической подготовке обучающиеся сдают в конце каждого учебно-тренировочного года, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности игроков в настольный теннис на определенном этапе учебно-тренировочного процесса, а также проследить динамику роста или снижения этих показателей. Также тестирование проводится для перевода обучающихся на следующий учебно-тренировочный год.

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

Одним из важнейших вопросов построения планомерной спортивной подготовки обучающихся является разделение годового цикла учебно-тренировочного процесса на три основных периода: подготовительный, соревновательный и восстановительный. В каждом из периодов ставятся свои задачи и определяются средства для их осуществления.

Подготовительный период.

Задачей периода является заложение функциональной базы, необходимой для выполнения больших объемов специальной работы, направленной на подготовку двигательной и вегетативной сфер организма к соревновательной деятельности, совершенствование двигательных навыков, развитие физических качеств, осуществление тактической и психологической подготовок.

Подготовительный период делится на два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный.

Основные задачи обще-подготовительного этапа – повышение уровня общей и вспомогательной физической подготовленности обучающихся, увеличение основных функциональных систем организма, разносторонняя техническая подготовка.

Задачей специально-подготовительного этапа – обеспечить высокую готовность к эффективной соревновательной деятельности.

Соревновательный период.

Основные задачи этого периода являются сохранение и дальнейшее повышение достигнутого уровня специальной подготовленности, совершенствования технико-тактического мастерства, повышения уровня теоретических знаний. Учебно-тренировочная работа строится с учетом особенностей предстоящих соревнований.

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

Восстановительный период.

Основными задачами восстановительного периода являются активный отдых, поддержание на определенном уровне тренированности, восстановление физических и психических качеств.

При правильном построении восстановительного периода, его оптимальной продолжительности, объема и содержания тренировочной работы обучающийся не только восстанавливает полностью силы, но и выходит на более высокий уровень подготовленности.

Длительность каждого периода устанавливается с учетом календарного плана соревнований, в котором планируется участие спортсмена.

Общая структура учебно-тренировочных занятий.

Одной из основных форм обучения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является учебно-тренировочное занятие. Содержание учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных, индивидуальных особенностей и закономерностями учебно-тренировочного процесса.

Структура учебно-тренировочного занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть.

Главная цель данной части – это организационные мероприятия и непосредственная подготовка обучающегося к выполнению программы основной части занятия. Основным элементом этой части занятия является разминка – выполнение комплекса упражнений, активизирующих деятельность функциональных систем организма обучающихся, а также «психическая настройка», обеспечивающая оптимальное возбуждение, сосредоточенность, концентрацию внимания, обострения ощущений, в соответствии с требованиями, предъявляемыми содержанием основной части учебно-тренировочного занятия.

Основная часть.

В основной части занятия решаются его главные задачи. Выполняемая работа может быть направлена на совершенствование различных сторон физической и психологической подготовленности, совершенствование техники, тактики и др. построении основной части руководствуются следующими задачами: развития

быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, совершенствование и развитие выносливости. Динамика нагрузки в учебно-тренировочном занятии носит волнообразный характер с наивысшим уровнем в середине основной части. Продолжительность основной части обычно составляет 70-80% общего времени.

Заключительная часть.

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, создать условия для эффективного протекания восстановительных процессов. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

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

14.1 Программный материал занятий для учебно-тренировочного этапа (3го года обучения)

Общефизическая подготовка. Развиваемые физические качества

- подвижность и быстрота реакции,
- сила, выносливость, координированность, ритмичность.

Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции:

- бег с быстрой сменой направлений;
- выпады из различных положений;
- бег с ускорением, переменный бег, челночный бег, бег змейкой;
- игры в футбол, баскетбол.

Упражнения для развития силы:

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

Упражнения для развития ловкости, координированности, ритмичности:

- бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений;
- бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития выносливости:

- бег 1,5 км., 500 м., 300 м.,
- игры в футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития СПФ:

- передвижение боком скачками,

- имитация ударных движений, имитация ударных движений с нагрузкой 0,5 кг., имитация ударов с поворотом туловища и передвижением (влево-вправо, вперед-назад, по восьмерке);

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

Базовая техника

- накаты справа, слева, в чередовании с топ-спином по заданным направлениям;

- изменение ритма и повышение скорости в отработке атакующих элементов;

- перекрутка в средней зоне (справа, слева) по диагонали;

- топ-спин по срезке (с защитником с чередованием укороченных ударов);

- выход в атаку из «кача» топ-спином справа по заданному направлению;

- выход в атаку из «кача» топ-спином слева по заданному направлению;

- топ-спин по подставке в 2,3 точки с последующей перекруткой;

- выполнение топ-спинов справа с замахом из левой зоны;

- завершающий удар;

- подачи, прием подач. Подачи с замаскированным вращением.

Передвижение

- передвижение прыжком;

- одношажный с выпадом к короткому мячу;

- скрестным шагом;

- комбинированным шагом;

- имитация передвижения из ударной позиции.

Базовая тактика

- прием подач различными ударами;

- подачи в ближнюю зону в сочетании с подачами в дальнюю зону;

- подставка слева – быстрый удар;

- срезки в сочетании с ударом;

- выбор момента для перехода с наката на завершающий удар;

- захват инициативы через изменение направления (перевод).

Соревновательная подготовка

- произвольная подача + контр-удар справа по прямой; б) произвольная подача + контр-удар справа по центру; в) подача по направлению + треугольник;

- подача, накаты + завершающий удар;

- срезка, срезки, начало атаки по заданному направлению;

- игра накатами на 2/3 стола справа;

- участие в официальных соревнованиях.

Метод освоения:

- с партнером попарно;

- со спаррингами попарно;

- с тренером БКМ.

## 14.2 Программный материал занятий для учебно-тренировочного этапа(4го года обучения).

### Общефизическая подготовка (ОФП)

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

Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции:

- бег с быстрой сменой направлений;
- выпады из различных положений;
- бег с ускорением, переменный бег, челночный бег, бег змейкой, игры в футбол, баскетбол.

Упражнения для развития силы:

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

Упражнения для развития ловкости, координированности, ритмичности:

- бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений;
- бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития выносливости:

- бег 1,5 км., 500 м., 300 м.;
- игры в футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития СПФ:

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

Базовая техника

- удары накатом по накату (справа, слева) ближней зоне, в максимальном темпе;
- в 2,3 точки на 2/3 стола справа;
- топ-спины по подставке (справа, слева) по заданным направлениям, перевод;
- топ-спин, накат по срезке, укоротка;
- завершающий удар по завышенным мишеням;

- срезка, срезки – начало атаки;
- короткая игра – выход в атаку;
- перекрутка в средней зоне;
- перекрутка со стола;
- подачи, отработка подач:
- маятник с нижне - боковым вращением справа, слева;
- маятник с верхне – боковым вращением справа, слева;
- «топорник» справа, слева;
- обратный маятник справа.

#### Передвижение

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

#### Базовая тактика

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

#### Соревновательная подготовка

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

#### Метод освоения

- с партнером попарно;
- со спаррингами попарно

### 14.3 Программный материал занятий для учебно-тренировочного этапа (5го года обучения)

При планировании нагрузки на данном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе

повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов по сравнению с прошлым сезоном, а также выполнение контрольных нормативов.

Окончательно определить основные компоненты стиля игры спортсмена. Формировать всестороннюю технику, чтобы дать возможность игрокам проявить базовую технику и тактику комбинаций в рамках индивидуального стиля. Совершенствовать «коронные» технические приёмы и тактическую подготовленность с учетом индивидуального стиля, а также активно использовать упражнения в парной игре.

На данном этапе общая физическая подготовка является главной, специальная проводится на ее основе. Акцентировать внимание на развитии ловкости, быстрой силы, скоростной выносливости и гибкости.

Основные направления:

- при проведении воспитательной работы основное внимание уделить развитию волевых качеств;
- совершенствование навыков и знаний, полученных на предыдущих этапах, а также технико-тактические варианты игры с теннисистами различных стилевых направлений;
- целенаправленно повышать мастерство при выполнении «коронных» элементов и комбинаций, дальнейшее совершенствование техники перемещений;
- использовать оптимальный период для развития скоростных качеств и ловкости;
- научить обучающихся анализировать выполнение технических элементов, определять сильные и слабые стороны различных стилей игры, разрабатывать и использовать тактические варианты.

Педагогическая ориентировка для тренеров-преподавателей.

Общая физическая подготовка (ОФП)

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

работе для мышц туловища; упражнения для мышц брюшного пресса; поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу.

- упражнения с предметами: 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; броски и ловля теннисного мяча 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 (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.); упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых в настольном теннисе качеств; «круговая» ОФП.

В комплексе упражнений ОФП для спортсменов учебно-тренировочного этапа 3-5 годов обучения спортивной подготовки широко применяются: эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы, плавание и т.п.

Специальная физическая подготовка (СФП)

- имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.);
- имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой, упражнения с резиной; вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок;
- подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и во время ходьбы; отработка ударов у тренировочной стенки, 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, имитация упражнений с ракеткой для сквоша.

Техническая и тактическая подготовки

Проводить техническую и тактическую подготовку на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа.

Базовая техника

Атакующий удар справа. Обучающиеся должны овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научиться изменять направление атакующего удара. Обратит внимание на технику игры в ближней и средней зонах. 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 совершать удары средней силы в передвижении из левой позиции по прямой и по диагонали. 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, направленным в дальнюю и ближнюю зону.

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

Подрезка. Проводить обучение технике выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и средне-дальней 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. Формирование точных движений при выполнении топ-спина. Топ-спин выполняется из правой и боковой позиции в передвижении по прямой, диагонали и т. д., преимущественно из ближне-средней зоны. Игроки, предпочитающие двустороннюю атаку топ-спином, могут начать овладение ударом накатом слева.

Поддача. Научиться подавать поддачи с различным направлением и вращением мяча присходных формах ударного движения.

Прием поддачи. Научиться принимать поддачи атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой и т. д.

Передвижение. Научиться и практически применять в соответствии с игровыми условиями способы передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинированным 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 накатом по топ-спину после приема подставкой; после приема мяча на столе провести двустороннюю атаку; удар накатом из боковой позиции после серии срезов в передвижении; удар накатом и завершающий удар после серии срезов; двусторонняя подрезка + атакующий удар справа; двусторонняя подрезка + прием мяча над столом подставкой.

Базовая тактика.

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.

Соревновательная подготовка.

- произвольный способ подачи + контрудары справа на 1/2 стола;
- произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на 1/2 стола;
- произвольный способ подачи + завершающий удар;
- подача по направлению + игра «треугольник»;
- произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на 1/2 и 2/3 стола;
- игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола;
- накат + завершающий удар на 2/3 стола;
- официальные соревнования.

#### 14.4. Программный материал занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства

Структура годичного цикла сохраняется такой же, как на учебно-тренировочном этапе 3-5 годов обучения. Основной принцип учебно-тренировочной работы на этом этапе – это специализированная подготовка, основанная на индивидуальных особенностях обучающихся.

Цель этапа - совершенствовать индивидуальный технический стиль, овладеть технико-тактическими вариантами игры против спортсменов различного уровня, совершенствовать навыки действий в парной игре, уметь пользоваться теоретическими знаниями для улучшения технического мастерства

Основной задачей физической подготовки является воспитание силовых и скоростных способностей, координации и выносливости. Общая и специальная физическая подготовка должны обеспечить максимальную реализацию технических возможностей.

Основные направления:

- воспитать морально-волевые качества, повышать уровень развития психологической устойчивости;
- совершенствовать индивидуальный стиль, его ведущие технические элементы в ходе соревновательной подготовки. Заложить фундамент для дальнейшего совершенствования техники;
- повысить уровень развития силы, выносливости, координационных и скоростных способностей;
- развивать у обучающихся способность анализировать тренировочную и соревновательную деятельность, готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать свои эмоции во время игры).

Педагогическая ориентировка для тренеров-преподавателей.

Общая физическая подготовка (ОФП)

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п.;
- упражнения для мышц ног: движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега;
- упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук; «Мельница», вращения туловищем и тазом; работа с утяжелением (набивные мячи, гантели и т.д.) при работе для мышц туловища; упражнения для мышц брюшного пресса; поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу;
- упражнения с предметами: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, сноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки; броски и ловля теннисного мяча 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 (кувырки,
- стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.); упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых в настольном теннисе качеств; «круговая» ОФП.

В комплексе упражнений ОФП для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства в настольном теннисе широко применяются: эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы, плавание и т.п.

#### Специальная физическая подготовка (СФП)

- имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.);
- имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой, упражнения с резиной; вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок;
- подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и во время ходьбы; отработка ударов у тренировочной стенки, 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».

#### Техническая и тактическая подготовки

Укреплять и совершенствовать технику и тактику, освоенные на предыдущем этапе. Распределить игроков по стилям: быстро атакующий, быстрый атакующий удар + топ-спин, подрезка + атакующий удар Быстроатакующий стиль.

#### Базовая техника

Атакующий удар справа. Совершенствовать умение серийно атаковать справа и из боковой позиции: в передвижении вперед-назад, влево-вправо; уметь отражать топ-спины быстрым атакующим ударом, отрабатывать технику завершающего топ-спина. Овладеть техникой удара против подрезки, внезапным ударом после серии накатов и завершающим ударом, в сочетании с техникой ударов срезкой и свечами. Обучение технике быстрых внезапных ударов после серии срезок и технике крученых свечей и ударов по свечам.

Подача и приём подачи. Совершенствовать качество различных подач на основе повышения скорости и вариативности вращения мяча. Выбрать несколько вариантов «коронной» подачи справа и слева. Отработать способы приёма подач, обратив особое внимание на приём подачи накатом, атакующим ударом и ударом с боковым вращением мяча.

Срезка. Совершенствовать качество вращения при выполнении срезки, овладеть техникой срезки с длинным и коротким замахом. Срезка с боковым вращением мяча.

Передвижение. Совершенствовать способы передвижения, обратить внимание на взаимосвязь передвижения с выполнением атакующего удара справа, возврат в исходное положение, выбор оптимального способа передвижения.

#### Базовая тактика

- подача + сильный атакующий удар. Освоение нескольких вариантов основных подач и вспомогательных подач, из них – длинных подач с верхним вращением;

- подставка слева + атакующий удар справа. Завладеть инициативой путём «зажима» противника в какой-либо угол + завершающий удар. Изменять направление ударов вправо и влево + выбор момента для завершающего удара. Посылать мячи в игрока, выбирать момент для завершающего удара;
- серийная атака накатом + атакующий удар;
- накат в один угол, завершающий удар – в другой;
- накат по двум углам и внезапный удар по центральной линии; длинный накат + короткий для создания условий для завершения атаки;
- быстрая и медленная срезка по двум углам, создавая момент для атаки.

Стиль игры – быстроатакующий + удар + топ-спин.

Базовая техника

Необходимо рационально спланировать обучение технике выполнения топ-спина, чтобы в ударе сочетались высокая скорость и сильное вращение. Овладеть техникой выполнения топ-спина справа, ударов с вращением, а также наката справа с ускорением вперёд. Уметь выполнять удары без вращения по прямой и по диагонали из ближней и средней зон. Овладеть первичными навыками комбинаций ударов с накатами, накатов с завершающими ударами, техникой подрезки мячей с сильным нижним вращением, комбинаций подрезки с накатом, техникой атакующего удара из средней зоны слева против топ-спинов.

Парная игра

Совершенствовать технику и тактику игры «по прямой», а также с направлением мяча в разные точки стола различными ударами. Особое внимание обращать на подачу и атаку прием подачи и приём атакующего удара.

Соревновательная подготовка

- обмен атакующими ударами (подставка – атака, толчок – атака, накат – толчок);
- атака после подрезки;
- атака накатом после срезки;
- последовательная смена способов подачи;
- быстрая атака после подачи. Соревнования сначала проводятся с установками, а затем в произвольной игре;
- официальные соревнования.

#### 14.5 Программный материал учебно-тренировочных занятий для этапа высшего спортивного мастерства

Годичный цикл подготовки строится с учетом индивидуальных особенностей теннисиста и календаря соревнований. Важное значение имеет индивидуальный подход и периоды участия в соревнованиях, особенности стиля игры теннисиста и индивидуальные особенности его восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок.

Основные направления:

- совершенствовать морально-волевые качества, повышать уровень развития специализированных психических качеств;

- совершенствовать индивидуальный стиль игры, его ведущие технические элементы в ходе соревновательной подготовки. Осуществлять дальнейшего совершенствования техники с учетом передовых тенденций ее развития;
- совершенствовать уровень развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств, развивать выносливость, координационные и скоростные способности;
- развивать у обучающихся способность самостоятельно планировать и контролировать тренировочные нагрузки, проводить анализ тренировочной и соревновательной деятельности;
- совершенствовать умение готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

Педагогическая ориентировка для тренеров-преподавателей.

Общая физическая подготовка

- 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: движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега;

- упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук; «Мельница», вращения туловищем и тазом; работа с утяжелением (набивные мячи, гантели и т.д.) при работе для мышц туловища; упражнения для мышц брюшного пресса; поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу.

- упражнения с предметами: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, сноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки; теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование; набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами; упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

- упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости; упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых в настольном теннисе качеств; «круговая» ОФП.

В комплексе упражнений ОФП для спортсменов этапа высшего спортивного мастерства широко применяются спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы, плавание и т.п.

#### Специальная физическая подготовка (СФП)

- имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.);
- имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой, упражнения с резиной; вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок;
- подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и во время ходьбы; отработка ударов у тренировочной стенки;
- 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».

#### Техническая и тактическая подготовки

Закреплять и повышать технический и тактический уровень выполнения освоенных ранее ударов и комбинаций в учебно-тренировочном процессе.

#### Быстро атакующий стиль.

#### Базовая техника

Атакующий удар справа. Овладеть техникой выполнения атакующих ударов справа, Совершенствуя скорость, внезапность, вариативность, вращение, как в условиях тотальной атакующей игры, так и после взаимного выжидания, в основном овладеть техникой отражения разнонаправленных мячей с различными вращениями, завершающими и скользящими ударами, уметь непрерывно атаковать в движении с акцентом на силу ударов. Повышать надежность и качество выполнения ударов против резаных мячей, овладеть техникой внезапной атаки с низкого мяча и техникой выполнения серийных завершающих ударов после наката.

Атакующий удар слева. При атакующем стиле игры обеими сторонами овладеть быстрой техникой подставки слева, атакующего удара по короткому мячу, овладеть техникой отражения мячей с различными вращениями из позиции для игры слева быстрыми атакующими ударами, быстрыми накатами и завершающими ударами.

Техника подрезки. Овладеть техникой выполнения быстрых, низких с сильным вращением, резаных ударов по различным направлениям и в разные игровые зоны.

Поддача и приём поддачи. Овладеть основной техникой выполнения очень длинных подач в сочетании со вспомогательными способами, делая акцент на скорость и вращение неожиданных подач, овладеть техникой приема мяча, вылетающего за пределы стола, топ-спином, а также подставкой и скользящим, обводящим ударом по мячу над столом.

Работа ног. Совершенствовать основные способы передвижения при выполнении быстрых атакующих ударов.

#### Тактика

Тактика быстрой атаки после подачи. Изучать и совершенствовать тактику быстрой атаки по всему столу после выполнения быстрой или вспомогательной подачи, тактику внезапной атаки быстрым атакующим ударом, быстрым накатом со слабым верхним вращением, топ-спином, скользящим обманным ударом в сочетании с последующим серийным выполнением завершающих атакующих ударов. При атакующим стиле игры обеими сторонами ракетки изучить и совершенствовать тактику достижения преимущества в одном из розыгрышей за счет двусторонней игры с последующей мощной атакой из боковой линии.

Тактика атаки после толчка. Учиться выполнять серийные атакующие удары справа по всему столу в движении с резким переходом к толчкам слева, изучать и овладевать тактикой выполнения атакующих накатов после серийного выполнения длинного удара справа с последующим толчком слева. При умении выполнения сильных разнонаправленных атакующих ударов с обеих сторон пользоваться эффективной тактикой серийного выполнения завершающих ударов, изучать и овладевать тактикой быстрого перехода от сильного атакующего удара справа к усиленному толчку слева, изучать и овладевать тактикой попеременного выполнения быстрых длинных ударов справа, слева и быстрых накатов с переходом к серийным атакующим ударам справа.

Тактика атаки после подрезки. Овладеть тактикой выполнения неожиданных ударов после сдерживания соперника длинными и короткими подрезками, подрезками под большим углом, а также тактикой внезапной атаки коротким толчком и быстрым топ-спином над столом.

Тактика атаки после выполнения топ-спина с полуввысокой траекторией. Изучить и овладеть тактикой завершающих ударов в корпус после полуввысокого топ-спина и короткой скидки.

Тактика приёма подачи. Тактика контроля направления и изменения способа приема подачи, защиты и контратаки, совершенствование способов приема подачи, сдерживание атаки соперника качественными подрезками слева и справа в первом розыгрыше, а в четвертом – контратаковать, по ходу промежуточной игры создавать благоприятные условия для атаки.

Тактика атаки после приема подачи: изучить и овладеть тактикой атаки после приема накатом мячей, вылетающих за пределы стола, и коротким толчком мячей над столом, сочетать прием подачи с серийными атакующими ударами после четвертого розыгрыша. Овладеть тактикой варьирования способов приема подачи, перехода от защиты к контратаке в сочетании с атакой после приема.

Стиль игры – быстрый атакующий удар + топ-спин.

#### Базовая техника

На основе совершенствования изученных технических приемов продолжать работать над обеспечением сочетания скорости и вращения в ударе, обращая внимание на увеличение силы удара.

Атакующий удар и топ-спин справа. Овладеть сочетанием атакующего удара справа и топ-спина, применяя скорость, вращение, мощь и вариативность, позволяющим вести тотальное широкое наступление, а также играть на выжидание, овладеть техникой отражения мячей с разными вращениями, разными точками отскока и разной силой удара быстрыми атакующими ударами, быстрыми подставками, скользящими, внезапными ударами, накатами с вращениями, топ-спинами с ускорением вперед, обращая внимание на сочетание ударного и вращательного момента при выполнении удара.

Техника атакующего удара и наката слева. Овладеть техникой отражения разнообразных мячей быстрыми атакующими ударами, быстрыми ударами из средней и дальней зоны быстрыми подставками, быстрыми накатами. Внезапными ударами, топ-спинами с ускорением вперед. Обратить внимание на сочетание быстрой подставки с быстрыми атакующими ударами и накатами, а также завершающим ударом из ближней и средней зон.

Техника подрезки. Овладеть техникой выполнения подрезки при различном сочетании силы удара и вращения мяча на базе выполнения низких быстрых ударов с сильным нижним вращением мяча.

Поддача и приём поддачи. Овладеть техникой выполнения основных эффективных подач в сочетании со вспомогательными, обращать внимание на сочетание вращения и скорости, добиваться «непредсказуемости» поддачи, овладеть техникой приема поддачи накато, быстрым атакующим ударом по мячам, вылетающим за пределы стола, овладеть техникой приема толчком, быстрым укороченным ударом, обманным, скользящим ударом по мячам в зоне приема над столом, бороться за перехват наступательной инициативы, опережая подготовку соперника к атаке.

Техника выполнения ударов с высокой траекторией полета мяча и ударов по высокому мячу. Учиться выполнять удары с высокой траекторией при нормальном и усиленном вращении мяча, выполнять серийные завершающие удары над столом по высоким мячам с нормальным и усиленным вращением.

Работа ног. Совершенствовать все способы передвижений при выполнении быстрых атакующих ударов в сочетании с топ-спином.

#### Тактика

Тактика быстрой атаки после поддачи. Особое внимание обратить на выполнение наиболее эффективной поддачи в сочетании со вспомогательными поддачами с последующей быстрой атакой по всему столу. Атакующий удар справа – основной, а слева – вспомогательный.

Тактика атаки после выжидательного обмена топ-спинами по всему столу, тактика атаки выжидательного обмена ударами в ближней зоне. Умение быстро переходить от быстрых ударов к подставкам в ближней зоне, выполнять мощные накаты справа, оказывать давление на соперника, изменяя силу удара, скорость полета и точку отскока мяча, после выжидания переходить к серийным быстрым атакующим ударам.

Тактика атаки после противостояния в средней зоне. Овладеть тактическими приемами – сильная атака слева или контрнат после противостояния в средней

зоне, серийные контратаки справа, выведение соперника из устойчивой игровой позиции через изменение точек отскока мяча, оказание давления на соперника за счет силы удара и вращений, подготовка условий для атаки в процессе выжидательного обмена ударами.

Тактика приема подачи. Тактика контроля и вариативности, защиты и контратаки, качественные быстрые удары с вращением и короткие скидки с обеих сторон, в первых розыгрышах контролировать атакующие действия соперника с переходом в четвертом розыгрыше в контратаку топ-спином.

Тактика быстрой атаки. Принимая подачи соперника разными способами, выждать момент для быстрой атаки или топ-спином после четвертого розыгрыша с переходом к серийным атакующим действиям.

Стиль игры – топ-спин + атакующий удар.

Парная игра

Базовая техника

- подавать низкие подачи с различным вращением мяча в зону, близкую к сетке, с разными точками отскока.
- индивидуальная отработка приема подачи в паре.
- отработать атакующие удары, накаты, срезки и подрезки сначала с направлением мяча в установленную точку, затем произвольно.
- овладеть техникой серийных атак в движении, при изменении места выполнения удара.

Тактика

- учитывать индивидуальные особенности игры партнера, строить с целью создания ему благоприятных условий для атаки;
- атаковать на опережении после приема подачи толчком, атакующим ударом.
- накатом, использовать атакующий удар, накат, обманный удар, создавать условия для атаки партнера после 4-го розыгрыша;
- перевести резко мяч в другой противоположный угол;
- выполнять упражнения для отработки тактики, позволяющей реализовать индивидуальные особенности обоих игроков пары.

Соревновательная подготовка

- атака после подачи;
- выбор «ключевого» мяча;
- игра в заданную зону;
- игра с определенной установкой (сначала в определенную зону, затем по всему столу);
- официальные соревнования.

## 15. Учебно-тематический план

При подготовке учебно-тематического плана необходимо ориентироваться на современные тенденции развития игры, стилевые особенности обучающихся и их индивидуальные особенности. Учебный материал следует выстраивать с учетом следующих дидактических принципов: доступности,

постепенности, последовательности, систематичности и прогрессирования. В самих учебно- тренировочных занятиях следует активно применять принцип индивидуализации, сознательности и активности обучающихся.

На этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства, а также в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях учебно-тренировочный процесс осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Таблица №20

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3го года обучения	Всего на учебно-тренировочном этапе 3го года обучения	≈ 600		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4го года	Всего на учебно-тренировочном этапе 4го года обучения	≈ 780		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 90	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 90	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 90	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	≈ 90	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 90	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 90	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 80	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 80	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 80	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на учебно-тренировочном этапе 5го года обучения	≈ 960		
Учебно-трениро-	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение

вочный этап (этап спортивной специализации) 5го года				олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 107	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		

спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация

				я спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности			
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося.

			Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация

			восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	---

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным видам спортивным дисциплинам**

### **16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "настольный теннис" основаны на особенностях вида спорта "настольный теннис" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "настольный теннис", по которым осуществляется спортивная подготовка в соответствии с ЕКП и спортивным календарным планом учреждения. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "настольный теннис" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "настольный теннис" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "настольный теннис" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "настольный теннис".

## Спортивные дисциплины вида спорта «настольный теннис»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
одиночный разряд	004	001	2	6	1	1	Я
парный разряд	004	002	2	8	1	1	Я
смешанный парный разряд	004	003	2	6	1	1	Я
командные соревнования	004	004	2	6	1	1	Я

При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности организма при планировании нагрузок, подборе инвентаря и стиля игры.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «настольный теннис» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «настольный теннис» не ниже всероссийского уровня.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, в том числе при подготовке годового учебного плана.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочного процесса, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### 17. 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
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировки;
- 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.

Таблица №22

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№	Наименование	Един	Расчетная	Этапы спортивной подготовки
---	--------------	------	-----------	-----------------------------

п/п		ица измерения	единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клей неорганический (50 мл)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	4	1
2.	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
3.	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающегося	1	1	1	1	-	-	-	-
4.	Резиновые накладки для ракетки (основания)	штук	на обучающегося	-	-	8	1	12	1	20	1
5.	Торцевая лента для предохранения основания и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1 м)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1

Таблица №23

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап)	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства

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

## 18. Кадровые условия реализации Программы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «настольный теннис», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работ 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 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).ы с обучающимися).

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Амелин, А. Н. «Современный настольный теннис», М.: ФиС, 1982.
2. Амелин А. Н., Пашинин В. А. «Настольный теннис» (Азбука спорта), М.: ФиС, 1999.
3. Байгулов, Ю. П. «Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра», М.: ФиС, 2000.
4. Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. «Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва» М.: Советский спорт, 1990.
5. Барчукова, Г. В «Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис», М.: РГАФК, 1997.
6. Барчукова Г. В., Шпрах С. Д. «Игра, доступная всем» М.: Знание, 1991.
7. Барчукова, Г. В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис М.: ГЦОЛИФК, 1984.
8. Ефремова, А. В., Гужаловский А.А. «Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе», Минск, 1995.

9. Иванов В.С. «Настольный теннис», М.: «ФиС», 1966.
10. Матыцин, О. В. «Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе» М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
11. Матыцин О. В. «Настольный теннис: Неизвестное об известном» М: РГАФК, 1995. «Настольный теннис»: Перевод с китайского - под ред. Сюй Яньшэна. М.: ФиС, 1987.
12. Сборник методических материалов № 1 «Особенности обучения технике и тактике игры в настольный теннис в КНР» - [http://ttfr.ru/docum/2013/metod\\_sbornik\\_1.pdf](http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_1.pdf) — М: ФНТР, 2011.
13. Правила настольного тенниса. -М.: ФНТР, 2014.
14. Сборник материалов и докладов к семинару тренеров в РГУФКе (22-23 мая 2013 г. - <http://ttfr.ru/rus/metodicheskie-materialy-dlya-regionalnyh-federatsii/> - М: ФНТР, 2013.
15. Сборник методических материалов № 2 «Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис» - [http://ttfr.ru/docum/2013/metod\\_sbornik\\_2.pdf](http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_2.pdf) — М: ФНТР, 2011.
16. Сборник методических материалов № 2 «Современные научные исследования в области настольного тенниса», [http://ttfr.ru/docum/2013/metod\\_sbornik\\_3.pdf](http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_3.pdf) — М: ФНТР, 2011.
17. Серова Л. К., Скачков Н.Г. «Умей владеть ракеткой» –Л.: Лениздат, 1989.
18. Шпрах, С. Д. «У меня секретов нет. Техника» Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис». М., 1998.
19. Официальный сайт федерации настольного тенниса России <http://www.ttfr.ru>
20. Официальный сайт федерации настольного тенниса Московской области <http://www.ttf-mo.ru>
21. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>

