

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ЮНОСТЬ»  
(МБУДО СШОР «Юность»)



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУДО СШОР «Юность»  
Н.Е. Мошаров

Принято на тренерском совете  
МБУДО СШОР «Юность»

Протокол от «09» 02 2026 г. № 15

**Дополнительная образовательная программа**  
**спортивной подготовки**  
**по виду спорта**  
**«настольный теннис»**

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08.12.2025г. № 1095

Срок реализации программы: без ограничений

Авторы:  
зам. директора по УМР Шурыгин Г.А.  
инструктор-методист: Илюшкин Е.В.  
тренеры-преподаватели:  
Потыльчак И.В., Цаболов А.К.

Тула 2026 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения.....	3
II. Единство общей и специальной подготовки .....	4
III. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9
IV. Система контроля .....	27
V. Рабочая программа по виду спорта .....	30
VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	58
VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	63
VIII. Кадровые условия реализации Программы.....	69

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по настольному теннису с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утверждённого Приказом Министерства спорта РФ от 08.12.2025 №1095 (далее - ФССП).

Нормативно-правовые акты, регулирующие реализацию Программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению системы подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 20.12.2021 г. № 999 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)» (требования и условия их выполнения по виду спорта «настольный теннис»);
- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 01.03.2016 № 134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне";
- Приказ Министерства спорта РФ от 19.12.2017 г. № 1083 «Об утверждении правил вида спорта «настольный теннис».

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

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация.

Спортивные достижения важны, конечно, не сами по себе, а как конкретные показатели развития способностей и мастерства. Установка на высшие спортивные результаты имеет в этой связи существенное общественное значение, поскольку означает устремленность к высшим рубежам совершенства человека. Такая устремленность стимулируется всей организацией и условиями спортивной деятельности, особенно системой спортивных состязаний и прогрессирующих поощрений (от присвоения начального спортивного разряда до золотой медали чемпиона).

Установка на высшие показатели реализуется соответствующим построением спортивной тренировки, использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной специализацией в избранном виде спорта. Направленность к максимуму обуславливает так или иначе все отличительные черты спортивной тренировки - повышенный уровень нагрузок, особую систему чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженную цикличность и т.д.

Данная закономерность спортивной тренировки проявляется по-разному в зависимости от этапов многолетней спортивной подготовки. На первых этапах, учебно-тренировочный процесс не имеет ярко выраженных черт спортивной специализации - установка на высшие достижения носит характер дальней перспективы. По мере возрастного формирования организма и повышения уровня тренированности эта установка реализуется в полной своей мере до тех пор, пока не начнут действовать ограничивающие возрастные и другие факторы. Таким образом, общий принцип прогрессирования нужно понимать, как требование обеспечить максимально возможную степень совершенствования в определенном виде спорта. А это означает необходимости углубленной специализации.

Спортивная специализация характеризуется таким распределением времени и усилий в процессе спортивной деятельности, которое наиболее благоприятно для совершенствования в избранном виде спорта, но не является таковым для других видов спорта. В связи с этим при построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей. Принцип индивидуализации требует построения и проведения тренировки спортсменов с учетом их возрастных особенностей, способностей, уровня подготовленности.

## **II. Единство общей и специальной подготовки**

Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе разностороннего развития физических и духовных

способностей, общего подъема функциональных возможностей организма.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития, в том числе и интеллектуального, объясняется двумя основными причинами. Во-первых, единством организма - органической взаимосвязи его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Во-вторых, взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом, тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее.

Объективные закономерности спортивного совершенствования требуют, чтобы спортивная тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, вела бы в то же время к всестороннему развитию. В соответствии с этим в спортивной тренировке неразрывно сочетаются общая и специальная подготовка.

Единство общей и специальной подготовки спортсмена означает, что ни одну из этих сторон нельзя исключать из тренировки без ущерба для роста спортивных достижений. Единство общей и специальной подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание общей физической подготовки определяется с учетом особенностей избранного вида спорта, а содержание специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой.

Для различных периодов многолетней и круглогодичной тренировки характерен неодинаковый удельный вес общей и специальной подготовки.

Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки не остается постоянным, а закономерно изменяется на различных стадиях спортивного совершенствования.

### **Непрерывность учебно-тренировочного процесса**

Эта черта учебно-тренировочного процесса в спорте характерна тремя основными положениями:

- спортивная тренировка строится как круглогодичный и многолетний процесс, гарантирующий наибольший кумулятивный эффект в направлении спортивной специализации;
- воздействие каждого последующего тренировочного занятия как бы "наслаивается" на "следы" предыдущего, закрепляя и углубляя их;
- интервал отдыха между занятиями выдерживается в пределах, гарантирующих общую тенденцию восстановления и повышения работоспособности, причем в рамках тренировочных мезо- и микроциклов при определенных условиях допускается проведение занятий на фоне частичного не довосстановления, в силу чего

создается уплотненный режим нагрузок и отдыха.

Необходимо строить учебно-тренировочный процесс, чтобы в наибольшей степени обеспечить возможную в данных конкретных условиях преемственность положительного эффекта тренировочных занятий, исключить неоправданные перерывы между ними и свести к минимуму регресс тренированности. В этом заключается основная суть принципа непрерывности спортивной тренировки.

Непрерывность учебно-тренировочного процесса связана со степенью и продолжительностью воздействия отдельных упражнений, отдельных тренировочных занятий или соревнований, а так же отдельных циклов подготовки на состояние работоспособности спортсмена.

### **Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок**

Увеличение функциональных возможностей организма закономерно зависит от величины предъявляемых тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый новый шаг на пути к спортивным достижениям означает и новый уровень тренировочных нагрузок. Постепенно и неуклонно возрастают как физические нагрузки, так и требования к технической, тактической и психической подготовленности спортсмена, что выражается в последовательном выполнении им таких заданий, какие мобилизуют его на освоение все более сложных и совершенных навыков, умений, на все более высокие проявления физических и духовных сил. Для динамики нагрузок в процессе тренировки характерно, что они возрастают постепенно и в то же время с тенденцией к предельно возможным. Понятие "максимальная нагрузка" неверно было бы всегда отождествлять с понятием "нагрузка до отказа", до полного утомления. Правильно будет сказать, что это - нагрузка, которая находится на границе наличных функциональных способностей организма, но ни в коем случае не выходит за границы его приспособительных возможностей.

В динамике учебно-тренировочных нагрузок органически сочетаются две на первый взгляд несовместимые черты - постепенность и "перерывы постепенности", т.е. своего рода "скачки" нагрузки, когда она периодически возрастает до максимальных значений. Постепенность и "скачкообразность" взаимообусловлены в процессе тренировки. Максимум нагрузки в норме всегда устанавливается соответственно наличным возможностям организма на данном этапе его развития. По мере расширения функциональных и приспособительных возможностей организма спортсмена в результате тренировки "максимум" нагрузки будет постепенно возрастать. В силу исключительно высоких требований к функциональным возможностям организма в процессе спортивной тренировки необходимо особенно тщательно соблюдать принципы доступности,

индивидуализации и систематичности.

Постепенное и максимальное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает прогресс спортивных достижений. Это обеспечивается неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований, предъявляемых к подготовке спортсмена. Все это выражается в последовательном выполнении спортсменом таких заданий, которые позволяют ему овладевать все более сложными и совершенными умениями и двигательными навыками. Постепенность в тренировке должна соответствовать возможностям и уровню подготовленности, особенно юного спортсмена, обеспечивая неуклонный поступательный рост его спортивных достижений.

Особое значение имеет принцип единства и постепенности и тенденции к "предельным" нагрузкам. Применительно к подготовке юных спортсменов это обуславливает необходимость полного соответствия объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям растущего организма детей, подростков, юношей и девушек. Спортивная тренировка данного контингента спортсменов может осуществляться рационально лишь в том случае, если она вызывает положительные анатомо-физиологические изменения в организме, оказывает оздоровительное влияние, способствует всестороннему физическому развитию и обеспечивает повышение результатов в избранном виде спорта. Постепенное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок с эпизодическим увеличением их до максимума способствует более эффективному повышению тренированности юных спортсменов. Неуклонное повышение нагрузок, постепенное усложнение требований, предъявляемых к подготовке юного спортсмена, выражается в последовательном выполнении им таких заданий, которые позволяют овладевать все более сложными и совершенными навыками и умениями. Постепенность в тренировке должна соответствовать возможностям и уровню подготовленности юного спортсмена, обеспечивать неуклонный поступательный рост его спортивных достижений.

### **Волнообразность динамики нагрузок**

Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом приспособительных изменений в организме спортсмена. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, что обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме спортсмена. Поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии - она приобретает волнообразный характер. Волнообразные изменения нагрузки характерны как для относительно небольших

отрезков тренировочного процесса, так и для этапов и периодов годового цикла тренировки.

Тенденция постепенного и в тоже время достаточно стремительного увеличения тренировочных нагрузок наиболее естественно воплощается в их волнообразной динамике, хотя в спортивной тренировке возможны и иные формы динамики нагрузок (прямолинейно-восходящая, ступенчато-скачкообразная ит.д.). Волнообразные колебания свойственны как динамике объема, так и динамике интенсивности нагрузок, причем максимальные значения тех и других параметров в большинстве случаев не совпадают.

Неизбежность волнообразных колебаний нагрузки объясняется комплексом взаимосвязанных причин. Наиболее существенные из них следующие:

- фазовость и гетерохронность процессов восстановления и адаптации в ходе тренировки;
- периодические колебания дееспособности организма, обусловленные его естественными биоритмами и общими факторами среды;
- взаимодействие объема и интенсивности нагрузки, в силу которых эти ее стороны изменяются в определенные фазы тренировочного процесса как разнонаправленно, так и однонаправленно.

### **Цикличность тренировочного процесса**

К числу основных закономерностей процесса спортивной тренировки относится также четко выраженная цикличность, то есть относительно законченный кругооборот его стадий с частичной повторяемостью отдельных упражнений; занятий, этапов и целых периодов в рамках определенных циклов. Циклы тренировки - наиболее общие формы ее структурной организации.

Каждый очередной цикл является частичным повторением предыдущего и одновременно выражает тенденции развития тренировочного процесса, то есть отличается от предыдущего обновленным содержанием, частичным изменением состава средств и методов, возрастанием тренировочных нагрузок и т.д.

В форме циклов строится весь тренировочный процесс - от его элементарных звеньев до этапов многолетней тренировки.

В зависимости от масштабов времени, в пределах которого строится тренировочный процесс, различают: микроциклы, мезоциклы, макроциклы. Все они составляют неотъемлемые звенья рационального построения тренировочного процесса.

Спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, включающую в себя:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, формирования физических качеств и двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

#### **Этап начальной подготовки.**

Задачей этапа является привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям настольным теннисом, развитие личности, утверждение здорового образа жизни, формирование физических, морально-этических и волевых качеств.

#### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации).**

Задачей этапа является укрепление состояния здоровья спортсменов, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований Программы.

Преимущественная направленность - совершенствование техники и тактики движения, развитие специальных физических качеств, накопление соревновательного опыта.

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства.**

Задача этапа - специализированная спортивная подготовка перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов.

Преимущественная направленность - совершенствование техники и тактики настольного тенниса, освоение повышенных тренировочных нагрузок, дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

### **Этап высшего спортивного мастерства**

Задача этапа - достижение спортсменами высоких стабильных результатов уровня сборной команды РФ.

Преимущественная направленность - подготовка теннисистов к спортивным соревнованиям и успешное участие в них.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные грани лиц, проходящих спортивную подготовку и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» установлены в таблице № 1.

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	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2

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.

Для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки по настольному

теннису необходимы:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет - спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет - спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;
- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивное звание «мастер спорта России».

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям программы, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается, но обучающемуся может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе подготовки.

К лицам, проходящим спортивную подготовку устанавливаются следующие требования:

- лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.
- на всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений на занятия настольным теннисом.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не может превышать двукратного количества обучающихся, предусмотренных в таблице № 1.

Объем Программы составляет:

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной  
подготовки**

Этапы и годы подготовки						
Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в Неделю	4,5	6	12	16	20	24
Общее количество часов в год	234	312	624	832	1040	1248

Продолжительность 1 часа тренировочного занятия - 60 минут (астрономический час).

Тренировочная работа ведется на основании настоящей Программы в соответствии с расписанием занятий, утверждённым директором учреждения.

Порядок формирования групп на этапах спортивной подготовки определяется учреждением самостоятельно. Комплектование групп на этапах спортивной подготовки, а так же планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися в группах из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- Разница в уровне подготовки обучающихся не превышает 2 спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- Не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- Обеспечено соблюдение требований техники безопасности.

Основными видами (формами) обучения, применяющимися при реализации

Программы являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия включающие в себя теоретические и практические занятия, инструкторскую и судейскую практику, восстановительные и медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль.
- учебно-тренировочные мероприятия (таблица № 3);
- участие в спортивных соревнованиях (таблица № 4).

Одним из компонентов спортивной подготовки служат самостоятельные (индивидуальные) занятия, в ходе которых задания, рекомендованные тренером-преподавателем, выполняются занимающимся самостоятельно, без контроля наставника.

Продолжительность самостоятельной подготовки спортсмена составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

В соответствии с поставленными целями и задачами выделяют следующие формы индивидуальной (самостоятельной) подготовки:

- изучение теоретического материала по профилю спортивной подготовки;
- утренняя гигиеническая гимнастика;
- упражнения в течение дня;
- самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. Ее продолжительность 15-20 минут. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц на гибкость и дыхательные упражнения.

Упражнения в течение дня выполняются в перерывах между занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполняются физические упражнения в течение 10-15 минут.

Самостоятельные тренировочные занятия направлены на подтягивание слабых сторон различных компонентов подготовленности спортсмена. Их содержание и продолжительность заблаговременно определяется и корректируется тренером-преподавателем.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна

превышать:

- На этапе начальной подготовки-2 часов;
- На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- На этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- На этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса:

Таблица № 3

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	12
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18

2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.4	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	
3 Мероприятие по профилактическим медицинским осмотрам				
3.1	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год, с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток в 1 раз в полгода, с учетом углубленного медицинского обследования	

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию оценки возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

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

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

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

**Объем соревновательной деятельности**

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Учреждение обеспечивает непрерывный учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (приложение № 1).

В основу воспитательной деятельности заложен принцип взаимодействия тренера-преподавателя и обучающегося как творческого содружества единомышленников.

Учебно-воспитательный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности ребёнка, создания соответствующих условий для удовлетворения его растущих потребностей и активного участия в жизни социума.

Применяемые воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- Система морального стимулирования;
- система наставничества опытных спортсменов.

Основные организационно-воспитательные мероприятия:

- беседы с обучающимися об истории региона, округа, истории спорта, о здоровом образе жизни и т.д.
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского и регионального уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- организация для обучающихся викторин, конкурсов на спортивную тематику с привлечением родителей;
- организация чествования лучших спортсменов школы.

К программе приложен примерный календарный план воспитательной работы (приложение № 2)

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а так же о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные

тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

В соответствии с поставленными целевыми установками проводится разъяснительная работа среди спортсменов о недопустимости применения допинговых средств, которая реализуется в виде лекций и практических занятий согласно плану мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним:

Таблица № 5

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	

	Знакомство с международным стандартом запрещенный список. Проверка лекарственных препаратов	1 раз в 3 мес	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы проверки лекарственных препаратов в виде домашнего задания.
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	В рамках спортивных мероприятий
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Научить родителей пользоваться сервисом проверки лекарственных препаратов
	Комплексное мероприятие «Последствия допинга для здоровья»	1 раз в год	Беседы, размещение информации на спортивных объектах, соц.сетях и сайте учреждения
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Основы антидопингового законодательства»	1 раз в год	Знакомство со всемирным антидопинговым кодексом, антидопинговыми правилами, в том числе общероссийскими, списком запрещенных препаратов
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	В рамках спортивных мероприятий

	Комплексное мероприятие «Всемирный антидопинговый кодекс»	1 раз в год	Беседы, размещение информации на спортивных объектах, соц.сетях и сайте учреждения
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
Этап спортивного совершенствования	Семинар «Процедура допинг-контроля»,	1 раз в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
Этап высшего спортивного мастерства	Семинар «Подача запроса на ТИ», «Работа в системе АДАМС»		
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	

Антидопинговые мероприятия могут проводиться в виде профилактических бесед, семинаров, лекций, размещения наглядной агитации, просмотра видео и фото материалов.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным, для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения занимающимися званий и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое значение - у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

В группах на этапе начальной подготовки с занимающимися проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные занятия занимающиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В группах на учебно-тренировочном этапе занимающиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах на этапе спортивного совершенствования занимающиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, предусмотренной Приказом Минздрава России от 01.03.2016N 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в

том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне", этапные и текущие медицинские обследования, врачебные наблюдения.

Углубленные медицинские обследования проводятся 1 раз в шесть месяцев по определенным программам на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.

Требования для проведения УМО:

- на фоне полного здоровья;
- проводится при достаточном периоде восстановления (3-5 дней) после основных соревнований или тренировок с «высокими» и «средними» нагрузками.

График проведения УМО составляется администрацией учреждения совместно с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Формой УМО является диспансеризация.

Этапные (периодические) медицинские обследования используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Спортсмены обследуются 3-4 раза в год. Особое внимание обращается на изучение организма спортсмена непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов. Текущие медицинские обследования проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок.

Дополнительные осмотры проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировочном процессе.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом, и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

Все многочисленные средства восстановления подразделяются на четыре группы: режимные, психологические, гигиенические, медико-биологические:

## **Режимные средства восстановления**

К таким средствам восстановления относят в первую очередь варьирование интервалов отдыха между повторениями отдельных упражнений, между тренировочными занятиями, между недельными циклами с разной нагрузкой.

К этой группе средств восстановления относятся также использование различных форм активного отдыха проведение занятий на местности, на лоне природы, различные виды переключения с одного вида работы на другой.

Данные средства восстановления определяют правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки.

Они включают в себя:

- рациональное планирование тренировки в соответствии с функциональными возможностями организмом, занимающегося правильное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро и макроциклов, широкое использование переключения, четкую организацию работы и отдыха.
- правильное построение отдельно тренировочного занятия с использованием средств, для снятия утомления (индивидуальная разминка, подбор мест занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления);
- варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных упражнений и тренировочных занятий;
- разработка системы планирования и использования различных восстановительных средств в месячных и годовых циклах подготовки;
- разработка методики физических упражнений направленной на ускорение восстановления работоспособности занимающегося.

Выбор того или иного из методов и их сочетание должно осуществляться врачом команды и тренером-преподавателем в зависимости от характера и степени напряженности предшествующей нагрузки, характера и степени утомления.

Правильное распределение нагрузки на органы и системы в процессе отдельного занятия и различных по длительности тренировочных циклов способствует активизацию процессов восстановления и повышению эффективности тренировки.

При построении отдельных тренировочных занятий особого внимания заслуживает организация вводной, подготовительной и заключительной частей. Рациональное построение вводной и подготовительной частей способствует более

быстрому «вхождению» в работу, обеспечивает высокий уровень работоспособности в основной части. Оптимальная организация заключительной части позволяет быстрее устранить утомление. Правильный подбор упражнений и метода их использования в основной части занятий обеспечивает высокую работоспособность занимающегося, необходимый уровень эмоционального состояния, что, в свою очередь, благоприятно сказывается на процессах восстановления.

Чтобы правильно построить микроцикл, нужно точно знать, какое воздействие оказывает на спортсмена нагрузка, различные по величине и направленности, какова динамика и продолжительность протекания процессов восстановления после них.

Важную роль при организации процесса тренировки играют оптимальное соотношение нагрузок и отдыха в тренировочных микроциклах, а также использование разгрузочных циклов, основная функция, которой - обеспечение полноценного восстановления после напряженной тренировки в предыдущих микроциклах. Считают, что за 3-7 дней до соревнований должны быть исключены из занятий большие нагрузки. Общая нагрузка в предсоревновательной неделе не должна превышать 30-40% от нагрузки обычной недели основного периода.

Одним из средств, способствующих восстановлению, является полноценная разминка.

Режимные средства являются основными и предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов, построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

### **Психологические средства восстановления**

Приоритетными направлениями в психологическом восстановлении служат: аутогенная тренировка, психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых; психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отдельных эмоций, выработка толерантности к эмоциональному стрессу; создание благоприятного психологического климата в команде.

В общении со спортсменами следует придерживаться доброжелательного, слегка ироничного тона. Рекомендуются, чтобы поощрительные замечания преобладали над наказаниями при рациональном соотношении между ними 70-80% на 20-30%.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление.

Психологические средства восстановления применяются в тренировочных группах, и особенно в группах спортивного совершенствования. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

### **Гигиенические средства восстановления**

Гигиенические средства восстановления - это требования к режиму дня, труда, тренировочных занятий, отдыха, питания и т.д. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований в местах занятий, бытовых помещениях, инвентарем.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов назначать в дозе, но не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), души, ванны, сауны, электростимуляция. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма.

Водные процедуры: душ, теплая ванна, гидромассаж, парная, суховоздушная баня. Душ используется после каждой тренировки в течение 5-10 минут с постепенным увеличением температуры воды. Наиболее благоприятное положение — сидя, ноги вытянуты, поочередно подставляя под душ спину, плечи с руками, ноги. Под душем спортсмен может выполнить несложные приемы самомассажа (тех групп мышц рук, плечевого пояса, спины, груди и ног, которые наиболее устали).

Теплая ванна (температура воды 38-42°) применяется непосредственно после напряженной тренировки. В воду рекомендуется добавлять восстановительные экстракты. Например, на обычную домашнюю ванну добавляется 2 столовые ложки хвойного экстракта (лучше кристаллического). Время пребывания в ванне — 10-15 минут. После ванны наблюдается хорошее расслабление мышц, нормализуется деятельность нервной системы и внутренних органов. Теплую ванну можно использовать за 30 минут до сна (температура воды 35-39°).

Финская суховоздушная баня-сауна рекомендуется раз в неделю.

Продолжительность пребывания в парной 15 минут: два-три захода по 4-6 минут каждый, между заходами отдых в течение 8-10 минут.

Гидромассаж (при наличии гидромассажных установок). Температура воды в ванне 35-39°, напор струи подбирается индивидуально.

Спортивный массаж применяется на всех этапах подготовки. Тренер-преподаватель должен знать основные приемы спортивного массажа (поглаживание, разминание, потряхивание), чтобы в случае необходимости подменить специалиста-массажиста. Простейший массаж может быть выполнен сразу после тренировки, когда спортсмен прогреется 5-7 минут под теплым душем или в теплой ванне.

После больших нагрузок тренер-преподаватель сам может выполнить сегментарный массаж. Он не сложен по выполнению, но довольно эффективен в плане восстановления. Выполняется он в течение 15-20 минут в промежутках между тренировками или перед сном.

### **Медико-биологические средства восстановления**

Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности, спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

## **IV. Система контроля**

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

### На этапе начальной подготовки:

- Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- Повысить уровень физической подготовленности;
- Овладеть основами техники вида спорта «настольный теннис»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и

перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «настольный теннис» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвёртого 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;
- Демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- Показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- Получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание) необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания по видам спортивной подготовки);

#### На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- 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 выполнить 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.
- Знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки указаны приложениях 3-6.

## **V. Рабочая программа по виду спорта**

Основной формой спортивной подготовки спортсмена являются тренировочные занятия. Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и общеразвивающие упражнения. Ведущей формой организации занимающихся служит фронтальный способ.

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для не посредственного решения задач подготовки теннисистов. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на развитие определенных качеств, а также выполнение технических и тактических задач. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные упражнения и растяжки.

Моторная плотность тренировочных занятий на всех этапах подготовки должна составлять не менее 50%.

В современных соревнованиях, при возросшем уровне и плотности результатов, успешно конкурировать и побеждать своих соперников могут только те занимающиеся, которые обладают сильными морально-волевыми качествами, высокой работоспособностью, совершенной техникой, тактическим мастерством

и высоким интеллектом. Успех наряду с совершенствованием методики подготовки сильнейших спортсменов в значительной степени обуславливается совершенствованием системы подготовки резерва, высоким организационным и методическим уровнем работы с детьми, подростками, юношами и молодежью.

В этих условиях для достижения высоких стабильных результатов все большее значение приобретает многолетняя целенаправленная подготовка от новичка до мастера, которая строится как единый процесс, где перед новичком, более зрелым спортсменом и спортсменом высокого класса стоят различные задачи по этапам подготовки, основывающиеся на общих закономерностях развития физических качеств и спортивного совершенствования и направленные на достижение одной главной цели высшего спортивного мастерства.

В подготовке начинающего спортсмена, закладываются основы спортивной работоспособности, вырабатывается широкий двигательный диапазон, осваивается выполнение больших тренировочных объемов, изучаются и закрепляются основы техники настольного тенниса, накапливается тактический опыт, развивается интеллект спортсмена.

На следующем этапе подготовки, продолжая уделять большое внимание общей физической подготовке и освоению возрастающих тренировочных объемов, совершенствуя свое техническое и тактическое мастерство, спортсмен создает базу для достижения в дальнейшем высоких результатов.

Тренировки по общей подготовке, как и раньше, в основном комбинированные. Несколько увеличивается их интенсивность. Постепенно увеличивается вес применяемых отягощений. Упражнения в тренировочных занятиях по общей физической подготовке приобретают более специализированный характер. Для развития силовой выносливости применяются круговые тренировки с набором упражнений с отягощениями и общеразвивающих упражнений.

На этом этапе подготовки целесообразно произвести отборна и более одаренных занимающихся с целью организации более тщательной их подготовки. При этом необходимо ориентироваться на антропометрические данные, уровень и динамику физического развития, морально-волевые качества и целеустремленность спортсмена.

Постепенно плотность и объем тренировочных занятий по общей подготовке возрастают, увеличивается вес отягощений, сокращаются паузы в круговых тренировках.

Плотность и объем тренировок постепенно увеличивается, увеличивается количество соревнований, в которых занимающийся совершенствует свое техническое и тактическое мастерство, вырабатывает стойкость к сбивающим факторам.

Период достижения наивысших спортивных результатов характеризуется интенсификацией тренировочных нагрузок при сравнительно небольшом увеличении их объемов, изменением соотношения средств общей и специальной физической подготовки в пользу последней, доведением до совершенства технического и тактического мастерства.

При планировании тренировочных нагрузок и соотношения средств общей и специальной подготовки и при проведении тренировочных занятий необходимо учитывать, что занимающийся добивается более высокого и надежного прироста достижений, если в первую очередь увеличиваются объемы тренировок, а интенсивность повышается относительно осторожно.

Скачкообразное увеличение нагрузок более эффективно для повышения тренированности, чем постепенное. Это связано с необходимостью приспособления организма к новому уровню нагрузки.

Общая подготовка не должна исключаться в соревновательном периоде, т.к. в этом случае выработанные в подготовительном периоде необходимые для спортсмена физические качества, частично утрачиваются. В юношеском возрасте даже неспециализированные тренировочные нагрузки приводят к росту спортивного результата. Наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при определенном уровне остальных, т.е. формированию физических качеств должно обеспечивать их гармоническое развитие в необходимом соотношении. Общее физическое развитие является основой для повышения уровня функциональных возможностей и технического мастерства спортсмена и на них базируется его спортивный результат.

Содержание и методика работы по этапам (периодам) подготовки:

### **Этап начальной подготовки**

Цель этапа – базовая подготовка.

Задачи этапа - формирование устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники двигательных действий, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья.

Средства подготовки:

- физическая подготовка - подвижные и спортивные игры, общеразвивающие и специальные упражнения, в том числе с небольшими и средними отягощениями;
- техническая подготовка - специальные упражнения для двигательных умений в настольном теннисе;
- теоретическая подготовка - анализ соревнований, видеоматериалов, встреч с известными спортсменами, рассказы и беседы, специальная

литература.

Применяемые методы: игровой, равномерный, повторный, круговая тренировка и другие.

### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации):**

Цель этапа - специализация и углубленная тренировка в выбранной специализации.

Задачи этапа - формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности; формирование и совершенствование навыков соревновательной деятельности; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

Средства подготовки:

- Физическая подготовка – специальные упражнения с использованием различных отягощений и тренажерных устройств; общеразвивающие упражнения;
- Техническая подготовка – специальные упражнения по настольному теннису;
- Теоретическая и тактическая подготовка – анализ соревновательной деятельности, кино и видео материал, специальная литература.

Применяемые методы: равномерный, переменный, интервальный, повторный, круговая тренировка и др. соответствующие возрасту, половым возможностям организма спортсменов.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства.**

Цель этапа - создание предпосылок для последующего достижения высоких результатов.

Задачи этапа - повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовленности; совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

Средства подготовки:

- физическая подготовка - специальные упражнения, в том числе с применением тренажерных устройств, общеразвивающие упражнения;
- техническая подготовка - упражнения, соответствующие специфике соревновательной деятельности, тренировочные формы соревновательных упражнений и собственно соревновательные упражнения;

- теоретическая и тактическая подготовки - анализ собственной соревновательной практики, кино и видеоматериалов, анализ специальной (в том числе иностранной) литературы.

Применяемые методы: повторный, круговой, переменный, игровой, соревновательный.

### **Этап высшего спортивного мастерства.**

Цель этапа – достижение максимального уровня подготовленности.

Задачи этапа – индивидуализация техники выполнения соревновательных упражнений, реализация оптимальных тактических вариантов на соревнованиях.

Этот этап тренировки характеризуется сугубо индивидуальными особенностями построения тренировочного процесса. Большой тренировочный опыт подготовки конкретного спортсмена помогает всесторонне изучить присущие ему особенности, слабые и сильные стороны подготовленности, выявить наиболее эффективные методы и средства подготовки, варианты планирования тренировочной нагрузки.

В спортивной подготовке традиционно выделяют следующие средства:

Физическая подготовка - процесс формирования физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Общефизическая подготовка (ОФП) - развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Специальная физическая подготовка (СФП) - уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Техническая подготовка - процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Теоретическая подготовка - процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Тактическая подготовка - процесс овладения оптимальными методами ведения состязания.

Психическая подготовка - система психологических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям надёжного выступления в них.

Материал практических занятий по этапам подготовки включает

следующее:

### **Физическая подготовка**

Физическая подготовка - это вид спортивной подготовки, который направлена преимущественное развитие двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и др., а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций.

Традиционно физическая подготовка делится на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие спортсмена, повышение функциональных возможностей органов и систем организма, улучшение координационной способности, увеличение физических качеств.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие тех функциональных возможностей организма, от уровня которых зависят достижения в избранном виде спорта. Она осуществляется путем выполнения специальных и подводящих упражнений, близких по своей координационной структуре основным упражнениям.

На этапе начальной подготовки для улучшения общей физической подготовленности детей применяются:

Подвижные игры и эстафеты, игры с элементами настольного тенниса на развитие ловкости и координации движений, быстроты, точности выполнения задания, специальные упражнения для развития ловкости, быстроты двигательной реакции и координационных способностей.

Ловкость-это умение быстро и легко осваивать новые движения, умело выполнять сложные разнообразные движения. Координация движений - умение быстро точно и технически правильно выполнять сложные движения. Упражнения на ловкость подразделяются на:

- развлекательные;
- упражнения с мячом;
- упражнения на месте;
- упражнения в движении.

Упражнения можно проводить в любой части тренировки для переключения внимания, для снятия напряжения, для создания настроения и интереса к занятиям.

### **Упражнения для развития гибкости**

Упражнения для развития быстроты передвижений:

- один передвигается короткими прыжками в стойке теннисиста, случайным образом выбирая направления движения, часто и быстро

его меняя, другой повторяет движения первого; время выполнения – 30 сек, потом отдых - 30 сек, затем - наоборот;

- перемещения приставным шагом вокруг одной половины стола, касаясь игровой рукой стола у сетки с одной стороны, потом - с другой. 1 серия -10 перемещений. 3 -5 серий с перерывом 1 мин. Темп - максимальный.
- перемещения приставным шагом из левого угла стола в правый угол с разворотом в правом углу для игры справа, в левом углу - для игры слева. 1 серия
- 10 повторений.3-5 серий с перерывом 1 мин. Темп - максимальный.
- Перемещения приставным шагом вдоль стола со сменой направления: 2 шага вправо, 1 шаг влево, 3 шага вправо. То же в другую сторону.
- перемещения по восьмерке 4 шага в каждом направлении. То же в другую сторону. Перемещения выполняются: на время (15 сек) в максимальном темпе или 10 перемещений (засекается время).
- передвижения в четырехметровой зоне и в максимальном темпе в течение 15 сек.;
- имитация изученных перемещений: короткое перемещение влево - вправо (игра из двух точек), разворот в левом углу (игра справа из левого угла), перемещение при игре из двух углов в максимальном темпе в течении 15 сек:
- имитация перемещений одновременно с имитацией накатов справа и слева в максимальном темпе в течение 15 сек.
- Ходьба и бег (доводя до 20 мин на тренировке -с целью развития аэробной выносливости). Применяются различные виды бега: медленный, ускоренный, со сменой направления, змейкой, оббегая различные препятствия, с прыжками вверх и в стороны, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, челночный.

### **Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц с целью развития силы и меткости:**

Для рук:

- Вращения кистями, предплечьями, руками в плечевых суставах;
- Подъемы рук вперед - в стороны - вверх;
- Махи руками назад, в стороны;
- Отжимания на количество (руки на скамейке, на полу, ноги на скамейке).

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади.

Для туловища:

- Повороты корпуса;
- Круговые движения в пояснице в правую и левую стороны;
- Наклоны вперед - назад, вправо - влево;
- Пресс на количество и на время.

Для ног:

- Махи вперед и в стороны;
- Вращения коленями;
- Выпады;
- Приседания;
- Вращения голеностопами;
- Прыжки на одной и двух ногах, с одной на другую ногу, с поворотом на 180 градусов;

- Прыжки через вчетверо сложенную скакалку;
- Прыжки в полном приседе;
- Прыжки с высоким подниманием бёдер.

Задача физической подготовки на учебно-тренировочном этапе: повышение уровня разносторонней физической подготовленности, то есть развитие скорости, ловкости, координации, выносливости и гибкости.

На этом этапе необходимо научиться правильно выполнять:

- бег: спиной вперед, приставным и с крестным шагом, с различными прыжками;
- прыжки: на месте в полном приседе, выпрыгивания из полного приседа, подпрыгивания, кенгуру;
- различные виды прыжков через скакалку;
- отжимания;
- упражнение на пресс;
- подтягивания прямым хватом;
- прыжки в сторону с места;
- прыжки через скамейку;
- перемещение в зоне;
- упражнения на гибкость.

Для повышения общей физической подготовки занимающихся применяются: комплекс утренней зарядки (в качестве домашнего задания); разминка; подвижные и спортивные игры, эстафеты; специальные упражнения для развития скорости, ловкости, гибкости; упражнения для развития общей выносливости; упражнения на расслабление (заминка); соревнования по ОФП.

Целью разминки является подготовка организма спортсмена к тренировке путем увеличения притока крови к мышцам; увеличению кислородного обмена между кровью и мышцами; повышения мышечной эластичности. Разминка состоит из беговой части, ОРУ и прыжковых упражнений. В разминку включаются упражнения:

- различные виды ходьбы;
- различные виды бега с целью развитие аэробной выносливости;
- имитация передвижений;
- упражнения для мышц шеи (профилактика травм):
- наклоны головы вперед - назад, вправо - влево;
- повороты головы в левую и правую стороны;
- общеразвивающие для всех групп мышц;
- прыжковые упражнения.

Основная форма развития физических качеств детей – игры (подвижные, спортивные) и эстафеты. Они развивают быстроту, ловкость движений,

точность выполнения задания с проявлением внимания и самостоятельности при выполнении действий.

Рекомендуется использовать: бадминтон, пионербол, футбол, баскетбол, гандбол, и эстафеты с разными предметами и с преодолением препятствий.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты являются основными средствами развития скорости на учебно-тренировочном этапе 1-2 года.

Дополнительно для развития быстроты используют:

- прыжки вверх;
- прыжки, старты и бег на 1- 3 м из нестандартных положений (лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной или боком к направлению движения, сидя на корточках и т.д.);
- прыжки боком через скамейку;
- быстрые прыжки через скакалку;
- челночный бег.

Метод тренировки - повторный. Продолжительность упражнений – до тех пор, пока скорость движений не снижается. Интенсивность выполнения - максимальная.

В настольном теннисе различают общую и специальную ловкость. Общая ловкость-основа специальной. Она вырабатывается за счет упражнений со сменой направления, с переключением одного вида деятельности на другой. Подвижные и спортивные игры, эстафеты являются основными средствами развития ловкости на тренировочном этапе. Кроме того, применяются:

- упражнения в упрощенных условиях; упражнения в усложненных условиях (изменение заданий, упражнений, движений);
- упражнения с предметами (скакалки, теннисные мячи, гимнастические скамейки);
- упражнения с партнером;
- действие в единоборстве с партнером;
- специальные упражнения у стола.

Упражнения на ловкость применяются в основной, в подготовительной и заключительной частях занятия.

Упражнения на гибкость следует выполнять как в начале занятия (во время разминки) так и в заключительной части, дополнив упражнениями на расслабление. Рекомендуемая последовательность упражнений для развития гибкости:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для туловища;
- упражнения для ног.

Для улучшения общей выносливости (повышение аэробных

способностей) спортсменов применяются следующие упражнения:

- бег (используется переменный непрерывный метод (непрерывное движение, но с изменением скорости);
- кросс (2км, 4км, 6км, 8км, 10км);
- различные упражнения, продолжительность которых 2-3 мин, интенсивность упражнений - почти максимальная, интервал отдыха между упражнениями – не менее 5 мин, характер отдыха – мало интенсивная работа, число повторений - до утомления.

Специальная физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе включает:

Развитие чувства мяча, в том числе специальные задания на столе, различные виды жонглирование мячом.

Развитие быстроты передвижений, в том числе:

- Имитация перемещений одновременно с имитацией удара. Перемещения выполняются в максимальном темпе в течение 15-30 сек. (но только после изучения техник их выполнения). Все перемещения выполняются в основной стойке или в стойке для выполнения определенного удара.
- развитие быстроты реакции, которая складывается из умения игрока быстро среагировать на действия соперника, в минимальное время определить характер полета мяча (скорость, траекторию полета, точку отскок от стола), выбрать правильное решение об ответных действиях.
- упражнение с теннисным мячом для развития быстроты реакции, в том числе одиночные, парные, в тройках, в соперничестве двух игроков, игровые у стола.

Чтобы тренировка была интересней лучше проводить эти упражнения в соревновательной форме:

- наибольшее количество передач за определенный промежуток времени;
- успей закончить упражнение к определенному сроку;
- кто первый выполнит определенное количество передач и т.п.

На учебно-тренировочном этапе 3-5 года подготовки общая физическая подготовка предусматривает развитие основных качеств: выносливости, силы, скорости, скоростной выносливости. Последние два качества являются в этот период доминирующими. Значение остальных в настольном теннисе несколько меньше, но развитие их обязательно.

Упражнения для развития скорости:

- перемещения в трех метровой зоне;

- перемещение в трехметровом квадрате (все перемещение необходимо выполнять лицом в одну сторону приставным шагом, опор касаться только игровой рукой);
- прыжки через скакалку;
- прыжки через скакалку, одновременно перемещаясь приставным шагом в трех метровой зоне;
- ускорения на расстояния 10,20 м.

Современный настольный теннис предъявляет высокие требования к скоростным качествам спортсмена. Учитывая, что спортсмены начинают играть встречи из 7 партий, им необходима скоростная выносливость. То есть теннисисты должны постоянно сохранять высокий уровень скорости. Для тренировки скоростной выносливости, все вышперечисленные упражнения следует выполнять в режиме: по 15 сек с перерывом 30 сек.

Темп стараться выдерживать до конца выполнения упражнения. К этим упражнениям можно добавить перемещение приставным шагом в 10 метровой зоне, двойные прыжки на скакалке.

Развитие силы на данном этапе идет через укрепление плечевого пояса с помощью гантелей и амортизаторов и укрепление мышц ног.

### **Специальные упражнения:**

- стоя лицом к стене - отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее;
- упор лежа - отжимание от гимнастической скамейки или от пола, отжимание ноги на гимнастической скамейке;
- подтягивание на перекладине хватом прямым или обратным;
- прыжком смена положения – упор присев, упор лежа;
- упор лежа, отжимание, прыжком смена положения - упор присев, упор лежа;
- лежа на спине, руки в стороны, поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону;
- из положения лежа на спине, руки «в замок» за головой - наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение;
- из положения лежа на спине, руки вверху - наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение;
- упражнения на пресс выполняются на скамейке, рук и за головой, локти разведены - подъем головы и плеч.

Для развития выносливости используются прыжки через скакалку в течение 10-15 мин в среднем темпе, непрерывно или длительный бег в среднем темпе (без ускорений).

Для развития гибкости:

- шпагат поперечный и продольный;
- наклоны вперед, ладонями достать пол;
- различные наклоны из положения сидя на полу;
- из положения стоя, руки вверх в замке, наклоны в стороны.

Специальная физическая подготовка на тренировочном этапе 3-5 года подготовки включает развитие быстроты передвижений, быстроты ударных движений и чувства мяча.

Развитие быстроты передвижений - к этому виду подготовки относятся все виды перемещений у стола, максимально приближенные к игровой ситуации:

- общие перемещения;
- «зеркальные» передвижения;
- Имитация игры в паре;
- Перемещения в 3 м. зоне (бегом, приставным, скрестным шагом);
- перемещения со сменой направления.

Перемещения выполняются двумя способами:

- в максимальном темпе 10-15 сек. с фиксацией количества перемещений
- 10-12 перемещений на время.

Развитие быстроты ударных движений ведется через имитацию технических приемов с утяжелением или с амортизатором:

- Имитация ударов с многократным повторением;
- Имитация ударов с отягощением;
- удары по высокому мячу.

Для развития чувства мяча используют следующие задания:

- игра об свою половину;
- игра откидкой с самим собой;
- свечка «бумеранг».

Хорошая физическая подготовка теннисиста гарантирует что, он сможет выдерживать интенсивные, напряженные и продолжительные тренировки и соревнования. Тренировки и соревнования большой интенсивности, напряженности и объема также способствуют повышению уровня физических качеств, особенно специальной выносливости.

Общая физическая подготовка на этапах ССМ и ВСМ проводится аналогично учебно-тренировочному этапу и включает в себя: утреннюю

зарядку, разминку, заминку и упражнения по СФП в течение тренировочного занятия.

В основном выполняются упражнения на силу, скорость и скоростную выносливость.

Блок упражнений для развития быстроты реакции включает:

- реакция на неожиданное изменение направления мяча;
- реакция на неожиданное изменение длины полета мяча;
- реакция на неожиданное изменение вращения мяча;
- совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов, принимаемых с (БКМ).

Возможно усложнение этих упражнений за счет применения упражнений для одновременного реагирования обоих партнеров и выполнения этих упражнений в условиях игры на счет.

Одновременно с развитием быстроты реакции на неожиданное изменение направления, длины полета мяча, вращения и темпа игры существенное значение имеет наблюдение за подготовительными действиями и изменением положения соперника.

Блок упражнений для развития чувства мяча включает:

- упражнения на точность многократного выполнения технических элементов: в сочетании разных направлений, темпов, зон попадания;
- упражнения на изменение высоты траектории и полета мяча;
- упражнения на изменение длины полета мяча.

Возможно, объединения разных видов упражнений, выполнение этих упражнений в условиях игры на счет.

Блок упражнений для развития быстроты передвижений включает:

- игра со всего стола одним видом удара (только справа, только слева);
- игра из одной точки стола с поворотами (поочередно справа, слева);
- игра вдвоем на двух столах;
- игра на двоенном столе;
- отработка перемещений в паре;
- перемещения в трех метровой зоне (с имитацией ударов в конечных точках передвижений);
- имитация других видов перемещений.

Блок упражнений для развития быстроты ударных движений:

- удары по свечам (с партнером и с БКМ);
- имитация ударов с отягощением или амортизатором;
- многократные максимально быстрые удары с БКМ.

Большинство упражнений может быть использовано на всех этапах многолетней подготовки спортсмена, так как с развитием игровых умений и общих физических качеств растет темп и сложность упражнений по СФП, они выполняются все время на более высоком уровне и имеют больший тренировочный эффект.

Творческое использование упражнений СФП, перечисленных в блоках, позволяет создать бесчисленное множество тренировочных упражнений. На тренировках применяются как частные (для решения одной задачи), так и сопряженные (для решения сразу нескольких задач, относящиеся порой даже к различным видам подготовки) упражнения.

### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка направлена на освоение спортсменом техники движений (наиболее рациональному и эффективному способу выполнения упражнений) и доведение ее до совершенства. При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движение.

Одним из основных условий успешного овладения эффективной техникой является сознательное отношение спортсмена к тренировкам на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения.

Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности. Чем богаче у спортсмена запас двигательных навыков, тем эффективнее он совершенствует свою технику.

Создавать запас двигательных навыков нужно путем широкого применения различных обще- и специально-подготовительных упражнений.

В процессе изучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения.

Для анализа правильного выполнения упражнений важное значение имеют двигательные ощущения, а также контроль своих движений. Хорошим средством контроля служит многократный просмотр видеозаписей, ознакомление с показателями информации о кинематических и динамических характеристиках движений.

Обычно изучение и совершенствование техники движений, ее закрепление на новом уровне происходит в процессе тренировочных занятий.

Технике следует уделять значительно время, т.к. эффективнее в течение определенного периода времени заниматься только техникой, чтобы сделать качественный скачок. И наоборот, в тех случаях, когда не достаточная физическая подготовленность тормозит процесс в техническом мастерстве, эффективнее затратить время на физическую подготовку и, поднявшись на новый уровень, включить упражнения на технику в целостном виде.

Повторяемость упражнений и занятий, направленных на совершенствование техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений. Количество повторений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений. При появлении небольшой усталости следует прекратить выполнять данные упражнения, но можно повторять другие упражнения, совершенствуя технику на фоне усталости. Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования навыков, чем редкие занятия с максимальной нагрузкой. Предельные усилия рекомендуются только после усвоения требуемой координации движений.

В основе технической подготовки на начальном этапе (1 год) лежит развитие умения управлять мячом. Основным методом на начальном этапе занятий является многократное повторение набиваний с постепенным усложнением заданий. Это позволяет занимающимся быстрее привыкнуть к обращению с мячом и ракеткой и научиться чувствовать с ними себя свободно. В дальнейшем эти упражнения способствуют более быстрому освоению техники игры в настольный теннис.

План-схема технической подготовки на этапе НП-1 представлена в Таблице № 6:

Таблица № 6

### План-схема технической подготовки на этапе НП-1

Содержание подготовки / месяцы		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Освоение способов держания ракетки		+	с	с									
2. Освоение стойке теннисиста			+	с	с								
3. Освоение управления мячом (набивания)	Набивание мячом с отскоком его от пола	+	с										
	Ведение мяча на ракетке без падения	+	+	с									
	Набивание мячом на правой стороне	+	+	с									

	Набивание мячом на левой стороне ракетки		+	+	с									
	Набивание на двух сторонах ракетки				+	+	с							
	Набивание об стенку				+	+	с							
	Набивание на разную высоту					+	+	с						
	Набивание с дополнительным заданием		+	+	+	+	с							
	Набивание в парах - «бадминтон»						+	+	с					
	Набивание на ребре ракетки							+	+	с				
4.	Исходное положение	+	+	с										
Освоение толчка слева	Имитация удара	+	+	с										
5. Освоение накат справа	Освоение исходного положения		+	с										
	Имитация наката справа		+	с	с	с	с	с	с					
	Накат справа по диагонали		+	+	с	с								
	Накат справа по прямой				+	с	с							
	Техника перемещения при игре их 2-х точек					+	с	с						
	Подача справа накатом и ее прием		+	+	с		с			с				
	Игра накатом справа из двух точек					+	+	с		с	с			
	игра накатом справа из 2/3 стола						+	+	с					
1.	Игра на счет							+	+	с				
2.	Освоение наката слева					+	+	с						

Условные обозначения: + - начало освоения; С - совершенствование. Совершенствование техник и не ограничивается месяцем, помеченным «С», а продолжается на всех последующих месяцах подготовки (символом «С» помечены месяцы, в которых необходимо сделать упорна совершенствование данной техники).

Основными приемами в технической подготовке детей дошкольного и младшего школьного возраста являются объяснение и показ. На разных этапах подготовки соотношение между показом и объяснением разное. На подготовительном этапе ведущая роль принадлежит многократному показу, который обязательно подкрепляется объяснением. На основном этапе тренер так же показывает удары, перемещения у стола, показ подкрепляется объяснением и исправлением ошибок занимающихся.

Чтобы решить данную задачу тренер должен рассказать и показать способы держания ракетки (европейская и азиатская хватка), научить правильно держать ракетку.

Очень важно, чтобы ребенок взял ракетку в нужную руку (правши - в правую, а левши - в левую). В случае ошибки на данном этапе процесс освоения материала ребенком, взявшим ракетку не в ту руку, через некоторое время заметно замедлится по сравнению с другими детьми, и его придется переучивать.

Так же необходимо рассказать и показать основную стойку теннисиста, научить принимать стойку теннисиста из любого исходного положения.

Одним из основных элементов является тренировка умения управлять мячом (набивания).

Ребенок должен научиться набивать на правой, левой стороне ракетки, поочередно, на разную высоту, об стенку ит.д. Необходимо давать много разных набиваний, достаточно часто меняя их и способы подсчета. Постепенно усложнять процесс набивания.

В начале тренировки необходимо держать мяч на ракетке (левой, правой стороне). Давать простые задания на жонглирование. Те же самые задания можно проводить в соревновательной форме.

В начальном периоде в конце каждой тренировки необходимо проводить мини соревнование по одному виду набивания. В любом задании можно использовать набивание на разных сторонах ракетки.

Следующим этапом является тренировка наката справа. В начале необходимо объяснить назначение и важность удара. После этого тренер должен выполнить следующее:

1. Рассказать и показать исходное положение для наката справа.

После изучения стойки поставить ребенка к столу: показать расстояние от стола в стойке теннисиста - чуть согнутая рука с ракеткой достает до стола.

В начале - показать правостороннюю стойку. Несколько раз командой переместить детей из нейтральной стойки в правостороннюю и обратно.

2. Показать и научить правильно имитировать накат справа.

Последовательность изучения удара: показать у стола движение, показать траекторию полета мяча, увязать движение руки с траекторией, обратить внимание на работу кисти.

Необходимо уметь словами объяснить технику наката справа. В начальном периоде имитацию можно выполнять поэтапно, останавливаясь после выполнения каждого этапа.

Вовремя имитации добиваться:

- Переноса центра тяжести на впереди стоящую ногу;
- выполнения замаха не одной рукой, а с поворотом плеча и всего

туловища (закручивание и раскручивание в области пояса),  
закручивание - замах, раскручивание - удар;

- выполнения обработки мяча (работа кисти);
- правильного расстояния локтя до туловища в замахе.

Когда занимающиеся начнут правильно выполнять имитацию, можно ставить на имитацию к столу. Следить, чтобы даже во время имитации дети держали правильное расстояние до стола.

### **Объяснить основной принцип выполнения любого удара.**

Основной принцип выполнения любого удара: сначала правильно подойти к мячу, занять позицию и принять основную стойку, а потом выполнить удар (при выполнении удара накатом справа мяч должен быть справа перед туловищем). После этого можно показать технику перемещения при накате справа из двух точек и научить правильно имитировать накат справа из двух точек.

### **Научить играть у стола накатом справа.**

Игру у стола начинать с выполнения одиночного удара.

Очень важно, чтобы тренер правильно играл со спортсменами. Ребенок должен чувствовать, как он продвигает мяч вперед, как он его обрабатывает, насколько быстрее летит мяч, если выполнять удар с замахом. Он должен научиться регулировать силу удара ракеткой по мячу.

Одно из самых важных условий успешного освоения любого удара – тренер должен сам идеально имитировать этот удар. Если он этого делать не умеет, то должен либо научиться сам, либо привлекать для показа опытных теннисистов.

Показать и научить подавать подачу накатом справа.

Показать и объяснить подачу накатом справа. Объяснить правила подачи.

Научить технически правильно и стабильно выполнять накат справа стола: из двух точек и с 2/3 стола.

При изучении наката справа необходимо постоянно обращать внимание на следующие моменты:

- хватку;
- стойку теннисиста и расстояние до стола;
- замах;
- точку встречи мяча (игра по мячу сбоку перед собой);
- обработку мяча (до момента удара - ракетка открытая, после удара - закрытая);
- ускорение (перенос центра тяжести тела во время удара, проведение руки вперед);
- быстрое возвращение в исходную позицию (сразу же опустить ракетку, перенести тяжесть тела равномерно на две ноги).

Необходимо отмечать детей, которые лучше других попадают на стол и

быстрее остальных осваивают технику настольного тенниса, то есть одновременно с процессом тренировки тренер должен решать одну из основных задач - задачу отбора детей.

### Научить играть насчет.

Необходимо изучить основные правила игры в настольный теннис, затем проводить соревнования, давая определенные задания для выполнения.

Техническая подготовка на этапе НП-2 включает в себя:

Таблица № 7

### План схема технической подготовки на этапе НП-2

Содержание подготовки /месяцы		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Освоение наката с право	- имитация наката справа	С										
		- накат справа по диагонали	С										
		-накат справа по прямой	С										
		-накат справа из левого угла	+	С									
		-накат справа из средней зоны в центр			+	С							
		- накат справа против подрезки							+	С			
2	Освоение наката слева	- освоение исходного положения для наката слева	+	С									
		- имитация наката слева	+	С									
		- накат слева по диагонали	+	С									
		- накат слева по прямой		+	С								
		- накат слева против подрезки							+	С			
3	Освоение вращения мяча												
4	Освоение срезки справа и слева	- имитация срезки справа и слева				+	С						
		- срезки справа по диагонали				+	С						
		- срезки слева по диагонали				+	С						
		- срезки справа и слева по прямой					+	С					
5	Освоение подачи и приема	- подача справа накатом	С						С				
		- подача слева накатом	+	С					С	С			
		- прием плоских подач	С						С				
		- подача справа с нижним вращением					+	С	С	С			
		- подача слева с нижним вращением					+	С	С	С			
		- прием подач с нижним вращением							+	С			
6	Имитация перемещений	- короткое перемещение влево- вправо	С										
		- перемещение при игре из			+	С	С			С			

		двух углов										
		- разворот в левом углу				+	С	С				С
7	Базовые знания комбинационной техники	- игра накато́м справа из двух точек	С									
		- игра накато́м справа из 2/3 стола	+	С	С	С						
		- игра НП из трех точек		+	С	С	С					
		- игра накато́м слева из двух точек				+	С					
		- игра накато́ми: треугольник				+	С		С			С
		- игра по левой диагонали НП и НЛ					+	С				
		- игра срезкой справа из двух точек							+	С		
		- игра срезками: треугольник								+	С	С
8	Игра на счет	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	
9	Освоение топ-спина справа									+	+	+

В основе технической подготовки спортсменов на тренировочном этапе подготовки лежит освоение техники выполнения топ-спинов справа и слева - для нападающих, подрезок справа и слева, топ-спина справа - для защитников.

Освоение новой техники можно проводить с большим количеством мячей, что значительно ускоряет процесс.

Все задания по технической подготовке должны быть групповыми, разделенными (когда это необходимо) на задания для защитников и задания для нападающих.

Для спортсменов тренировка делится на игру с тренером и игру друг с другом. Таким образом, для тренера тренировка тоже делится как бы на две части:

- когда он, используя БКМ, отрабатывает технику игры с 1- 3 (но не более!) спортсменами; остальные спортсмены - делают одно общее задание;
- когда он ведет групповую тренировку и исправляет ошибки всей группы или отдельных спортсменов.

Соотношение между этими двумя методиками проведения тренировки может быть в пользу первой, поскольку на данном этапе дети еще очень нестабильно играют друг с другом и могут выполнить лишь ограниченный набор заданий.

Необходимо использовать соревновательный метод тренировок, то есть давать групповые задания на количество (с обязательным подсчетом ударов, серий или ошибок) с выявлением победителей, как в отдельном задании, так и во всей тренировке (тренировочной неделе).

Техническая подготовка на учебно-тренировочном этапе 1-2 года включает в себя:

- задания на многократное выполнение различных технических приемов в одном направлении, в одном темпе, из одной зоны;

- освоение и совершенствование техники топ-спина справа и его приема подставкой справа и слева;
- освоение техники топ-спина слева (для нападающих);
- освоение и совершенствование техники выполнения контртоп-спина (для нападающих);
- совершенствование выполнения атакующих ударов против подрезки;
- освоение и совершенствование техники подрезки против атакующих ударов;
- Научится всем основным видам передвижений, и отрабатывать их, используя различные сочетания игры накатом справа и топ-спином справа по заданиям (для нападающего) и сочетание подрезок и срезок (для защитника):
- серия срезок + накат;
- подач + накат (игра с БКМ);
- подача + топ – спин справа (игра с БКМ);
- подача, срезка + НП;
- серия накатов справа из ближней зоны + накат справа из средней зоны.

На тренировочном этапе 2 года добавляются связки:

- удар справа после серии накатов справа;
- накат слева + удар справа;
- срезка + подставка слева;
- удар слева после серии накатов слева.

На учебно-тренировочном этапе 3-5 года основное значение играет отработка многоходовых технических комбинаций, совершенствование подач и разнообразного их приема, увеличение количества попаданий в определённую зону стола при выполнении простых технических комбинаций, стабильное выполнение различных технических приемов, усиление вращения при выполнении различных технических приемов, совершенствование короткой игры, изучение элемента «свеча» и удара по свече, совершенствование перемещений в ширину и глубину площадки, совершенствование промежуточной игры на столе (разнообразить игру по направлениям).

Технико-тактическая подготовка игрока нападающего стиля включает в себя следующие элементы:

Отработка многоходовых комбинаций с большим количеством перемещений и разворотов корпуса.

- Комбинации с игрой через центр стола;
- Комбинации с игрой по прямым;
- Комбинации с выходом для игры справа с левого угла.

Упражнения на реакцию при отработке технических комбинаций.

- Повышение скорости игры.
- Совершенствование активного приема топ-спина справа.
- Совершенствование короткой игры (срезки, скидки).
- Совершенствование подачи разнообразного их приема.
- При выполнении быстрых длинных подач работать над увеличением скорости их выполнения;
- Подавать подачи на край стола и точно в необходимое место;
- Чередовать подачи с разным вращением;
- Выполнять одинаковый замах при выполнении разных подач.
- при выполнении коротких подач с нижними комбинированным вращением следить за высотой подаваемых подач, уметь подавать подачи во всех направлениях, выполнять различный замах в зависимости от высоты подброса мяча; увеличивать силу вращения
- Осуществлять прием подач с нижним вращением;
- Осуществлять прием подач с боковым вращением;
- Совершенствовать точность при длинных и коротких подачах.

### **Увеличение количества и качества тактических комбинаций.**

Увеличение количества и качества тактических комбинаций связано с совершенствованием точности попадания уларов в заданные точки стола и увеличением надежности выполнения технических приемов.

На этапе ТГ 3-5 много внимания уделяется игре по прямым и в корпус. Именно с помощью этих ударов можно разнообразить тактические комбинации. При этом важно сочетание двух разных подач, подаваемых в одной серии.

Технико-тактическая подготовка игрока защитного стиля на этом этапе включает:

Сочетание защитных и остроатакующих ударов.

- Подрезки слева + ТП;
- Подрезки слева + удар (по ТП);
- Косая срезка справа + ТП или удар справа по ТП;
- Длинная подрезка слева + удар слева + ТП или удар справа;
- Длинная подрезка слева + удар слева + удар или ТП.

Разнообразие технических приемов при игре шипами слева.

- Подрезка слева + подставка слева + ТП или удар слева;
- Подставка слева по топ-спин + удар справа;
- Плоская срезка слева по подрезке + завершающий удар справа;

- Плоская откидка слева по подрезке + накат слева + ТП или удар.

Совершенствование атакующих ударов:

- чередование вращения и плоских ударов.
- Повышение выполнения атакующих ударов особенно по короткому мячу.
- Повышение скорости передвижений во время игры.

Основными задачами тренировочного процесса на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства становятся:

- Совершенствование индивидуального стиля игры;
- Совершенствование техники игры, повышение ее активности, вариативности, точности, стабильности и устойчивости к сбивающим факторам.

Спортсмены должны ясно представлять основные способы выигрыша очка и владеть технико-тактическими вариантами игры против теннисистов различного стиля. Входе тренировочного процесса должно быть сформировано «атакующее» сознание у теннисистов. Они должны следовать требованиям: играть активно, используя всестороннюю технику и «коронные» технические элементы, допуская минимум технических и тактических ошибок. Так же большое внимание следует уделить совершенствованию навыков действий в парной игре.

Технико-тактическая подготовка игроков ведётся в стиле «классическое двухстороннее нападение европейской хваткой». Структура техники атакующего стиля игры при европейской хватке включает:

Основные элементы справа:

- скидка;
- топ-спин по восходящему мячу;
- топ-спин по мячу с нижним вращением;
- контртоп-спин в ближней зоне;
- завершающий топ-спин против подставки;
- контртоп-спин со средней и дальней дистанции;
- подставка (блок);
- срезка (короткая, длинная).

Основные элементы слева:

- скидка;
- топ-спин по восходящему мячу;
- топ-спин по мячу с нижним вращением;
- контртоп-спин со средней и дальней дистанции;
- контрудар;

- прием топ-спина блоком;
- срезка (короткая, длинная).

Различные виды подач, активный прием подачи.

Дополнительная техника: завершающий удар по подставке; свеча; завершающий удар по свече.

Комбинационная техника

- Атакующий удар (топ-спин + скидка справа или с лева) после своей подачи
- топ-спин после приема подачи скидкой;
- атакующий удар после приема подач и топ-спином или скидкой слева;
- контрудар слева после топ-спина справа + атакующий удар справа.

Тренировочные задания при этом могут включать:

- Топ-спин справа с 2 / 3 стола.
- Топ-спин слева на технику и стабильность выполнения
- Начало атаки топ-спином справа по срезке.
- Сочетание короткой и длинной промежуточной игры против защитника.

- Передвижение скрестным шагом.
- Начало атаки ТЛ по прямой.
- Топ-спин справа в средней зоне.
- Удар по свече.
- Скидка слева.
- Топ-спин по подставке.
- Топ-спин против подрезки.
- Топ-спин справа из левого угла (с захода).
- Атака слева против подрезки.
- Прием подач скидкой.
- Игра на счет.
- Игра контртоп-спин (перекрутка из средней зоны).

Игра срезками по всему столу (промежуточная игра).

- Топ-спин справа с выходом за боковую линию.
- Скидка справа в угол.
- Завершающий топ-спин слева.
- Переход от защиты к нападению и наоборот.
- Игра на реакцию со всего стола.
- Активный прием длинных подач.
- Смена вращения мяча при атаке.
- Косая срезка с боковым вращением.
- Начало атаки слева после пассивного приема подачи.

Игра против защитника: отработка тактических комбинации.

- Завершающий удар справа.
- Удар по топ-спину.
- Быстрая атака после своей подачи.
- Короткая игра и выход из нее скидкой.
- Игра на реакцию со всего стола.
- Начало атаки ТП или скидкой справа после подачи противника.
- Контр атака после длинной подачи.

Структура техники игроков в стиле «современная защита».

Основные элементы справа.

- подрезка.
- запил.

- Подрезка с боковым вращением.
- скидка.
- топ-спин по мячу с нижним вращением.
- контрудар, или контртоп-спин.
- Завершающий удар по подставке.
- Атака с захода.
- подставка.

#### Основные элементы слева.

- подрезка.
- Атака по мячу с нижним вращением.
- скидка.

#### Дополнительная техника.

- Подрезка слева и справа со сменой вращения;
- топ-спин справа по восходящему мячу;
- завершающий удар справа по топ-спину;
- прием топ-спина подставкой слева;
- свеча;
- завершающий удар по свече.

#### Комбинационная техника

- Подрезка справа в сочетании с подрезкой слева;
- Подрезка справа и слева в сочетании с атакой слева;
- Подрезка справа и слева в сочетании с топ-спином справа;
- Подрезка в сочетании со свечой.

#### **Тактическая подготовка.**

Спортивная тактика - искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

В целом тактическое мастерство основывается на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае

отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

- Изучение общих положений тактики;
- Знание сущности и закономерностей спортивных состязаний;
- Изучение способов, средств, форм и видов тактики;
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов, определение сил противников;
- практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в прикидках, тренировочных занятиях, соревнованиях;

На этапе начальной подготовки необходимо начать работу по развитию тактического мышления во время тренировочных игр на счет и участия в контрольных соревнованиях.

Изучить элементарную тактику игры в настольный теннис: выигрывает тот, кто попадает на стол на один раз больше соперника; тот, кто нападает, имеет преимущество в игре на счет.

Необходимо изучить простейший тактический вариант: зажим соперника в слабую сторону.

На учебно-тренировочном этапе первоначально производится повторение и углубление знаний по данной теме этапа начальной подготовки, изучаются и осваиваются следующие направления:

- тактика выполнения подачи;
- тактика приема подачи;
- тактика начала атаки после своей подачи;
- тактика применения захода в левый угол для игры справа;
- тактика заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения атаки;
- выбор момента для выполнения завершающего удара;
- тактика выполнения топ-спина.

Тактическая подготовка на этапе ТГ-2 включает: теоретическую подготовку, тактические задания для игры на счет, контрольные игры на счет.

Теоретическая подготовка по основам тактики включает в себя:

- повторение и углубление материала этапов НП и ТГ-1;
- прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом;
- выполнение атакующих ударов средней силы и умение регулировать силу ударов;
- тактика выполнения короткой подачи в сочетании с топ-спином или

на катом;

- выполнение подставки слева, с целью заставить соперника чаще изменять исходное положение, и выбора момента для проведения собственной атаки;
- ударами с резкой заставить противника занять не удобную игровую позицию. Умение играть срезкой с изменяющим места, длины полета мяча, темпа, вращения;
- выбор момента для выполнения завершающего удара после серии подготовительных атакующих ударов;
- тактика выполнения топ-спина;
- захват инициативы через изменение направления игры.

В тактических заданиях для игры на счет выполняется только имитация тактических комбинаций. Необходимо сначала отработать тактику применения атакующего элемента после подачи или после срезки. То есть отработать выбор мяча, по которому необходимо выполнить атаку. Таким образом, тактические задания - это задания предыдущего пункта. Только выполняются они не с целью отработки техники соединения двух технических приемов, а с целью выбора момента, когда это соединение целесообразно применить.

Игра на счет включает:

- игра на счет с использованием хорошо освоенных технических приемов и комбинаций;
- тренировочные игры на счет, включая игру в паре (во время групповых тренировочных занятий);
- тренировочный турнир (один раз в две недели).

В задачи этапа ТГ 3-5, и, в дальнейшем ССМ и ВСМ, входит отработка многоходовых технических комбинаций, совершенствование подач и разнообразного их приема, увеличение количества тактических комбинаций, используемых в игре на счет.

Содержание занятий по теоретической подготовке указано в учебно-тематическом плане (приложение № 7).

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

Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. В отличие от большинства игр он не требует сложной организации мест занятий и дорогостоящего инвентаря. Играть в настольный теннис может любой желающий, что очень важно в психологическом отношении.

Настольный теннис - (стар. название "пинг-понг") - спортивная игра на столе с маленьким целлулоидным или пластмассовым мячом и деревянными ракетками, оклеенными резиновыми пластинами.

Настольный теннис возник в конце XIX века в Англии, где довольно быстро обрел популярность. Постепенно из салонного развлечения "пинг-понг" превратился в спортивную игру, стали проводиться турниры. В конце 1900 года состоялись первые официальные соревнования по настольному теннису - чемпионат английской столицы, проходивший в Вестминстерском аббатстве и собравший около 300 участников. В 20-е годы XX века этот вид спорта распространился в различных странах. В 1926 году была создана Международная федерация настольного тенниса -ИТТФ, объединяющая более 160 национальных федераций.

В программу Олимпийских игр настольный теннис вошел с 1988 года. Первоначально соревнования проходили в одиночном и парном разрядах. Командный разряд был введен с летних Олимпийских Игр 2008 года в Пекине вместо парного. Вплоть до ОИ2017 года разыгрывалось 4 комплекта наград. В 2017 году было объявлено, что в программу Олимпийских Игр в Токио 2020 будут включены соревнования смешанном парном разряде. Таким образом, в Токио впервые будут разыграны 5 комплектов медалей.

Чемпионаты мира по настольному теннису проводятся начиная с 1926 года, а Чемпионаты Европы - с 1958 года.

Игра в настольный теннис заключается в перебрасывании мяча ударами ракетки через сетку, натянутую поперек стола. Играть могут двое или четверо. Минимальные размеры помещения для 1стола - 8\*4,5\*4 м. Для игры необходимо иметь: стол, сетку, ракетку, мяч.

Настольный теннис является одним из наиболее популярных видов спорта в Российской Федерации. Доступная, простая и одновременно азартная игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, 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 для широких масс населения, настольный теннис - достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья. Для настольного тенниса характерны не только эмоциональность и азарт, но и проявление смелости решительности, стойкости, самообладания, выдержки.

Одной из важнейших особенностей игры является оздоровительно-гигиеническое воздействие на организм человека. Игра комплексно и оптимально воздействует на опорно-двигательный аппарат, развитию важнейших физических качеств - гибкости, скорости, силы, выносливости и координации движений. Сердечно-сосудистой системе игра дает умеренную аэробную и анаэробную нагрузку.

Настольный теннис относится к игровым ациклическим сложно-координационным видам спорта. С каждым годом наблюдается высокая популярность настольного тенниса как спортивного зрелища, формы досуга и средства оздоровления.

К отличительным особенностям настольного тенниса относятся следующие признаки:

- Взрывной характер и быстрота передвижений;
- скоростно-силовой характер выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий;
- высокий уровень зрительной концентрации на действиях соперника и движении мяча;
- быстрота мышления и принятия игровых решений;
- высокий уровень развития двигательных и координационных навыков и умений, физических качеств и способностей.

Соревнования по настольному теннису подразделяют на:

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

Каждый вид соревнований может состоять из встреч:

- одиночные: мужские, женские;
- парные: мужские, женские, смешанные.

Виды соревнований определяются Положением о соревновании.

Соревнования проводят по следующим возрастным группам:

- мальчики, девочки – до 13 лет (в ITTF-мини-кадеты);
- юноши, девушки - до 16 лет (в ITTF-кадеты);
- юниоры, юниорки – до 19 лет;

- юниоры, юниорки - до 21 года;
- мужчины и женщины – 22 года и старше.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» учитываются при формировании Программы, в том числе годового учебного плана.

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

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр в поликлиническом учреждении или во врачебно-физкультурном диспансере и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Тренер не должен допускать до тренировочных занятий спортсменов, не предоставивших справку, подтверждающую допуск к тренировкам и соревнованиям.

Во время проведения тренировок необходимо строго соблюдать требования техники безопасности. Спортсменам запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера.

Тренер обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Пол зала должен исключать проскальзывание ног при резких перемещениях и остановках, что может привести к различным травмам. Особую опасность представляет пол после влажной уборки — необходимо дождаться его полного высыхания.

Тренер обязан проверять физическое и психологическое состояние спортсмена перед началом тренировки. К занятиям допускаются спортсмены имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения тренировки, имеющие коротко остриженные ногти.

Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм.

Тренеры и спортсмены должны знать меры профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

Во время проведения занятия тренер должен:

- контролировать надежность установки, крепления и целостность оборудования;

- заранее продумать расстановку детей и расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый занимающийся имел достаточно места для выполнения задания.
- следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;
- не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задания с мячом и ракеткой;
- уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

Спортсмен во время проведения занятия должен:

- строго соблюдать дисциплину;
- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не размахивать ракеткой;
- бить по мячу только в заданном направлении;
- не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;
- не заходить в игровую зону играющей пары;
- снять ювелирные украшения с острыми углами на время тренировки во избежание травмоопасных ситуаций;
- при перемещениях к мячу - смотреть, где находятся другие занимающиеся;
- не стоять близко к занимающимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
- не выполнять задания без разрешения тренера;
- во избежание травм исключать слишком резкое изменение направления своего движения;
- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера.

Тренер должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы его спортсмены были защищены от получения травм. Травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о его нерациональном построении.

Важно учитывать и индивидуальные особенности спортсмена, такие как уровень технической и физической, подготовленности, общее состояние здоровья, и самочувствие в день тренировки или соревнования.

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата теннисиста являются локтевой, коленный, голеностопный суставы, а так же мышцы спины и бедер.

Основной причиной многих травм теннисистов является низкий уровень технической подготовленности при выполнении различных ударов. Чаще всего травмы в настольном теннисе бывают при скоростных ударных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Основным средством профилактики травм является освоение основ техники выполнения ударов, исключая работу суставов и мышц теннисиста, противоречащим законам анатомии и физиологии человека.

Другой возможностью предотвратить получение травм спортсменом является правильная организация тренировочных занятий и соревнований.

Для этого необходимо:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц;
- следить за правильной техникой выполнения ударов;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление;
- освоить упражнения на растягивание — «стретчинг»;
- использовать для расслабления массаж и водные процедуры.

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

Материально-технические условия реализации Программы включают в себя:

- Зал настольного тенниса;
- Тренажёрный зал и медицинский пункт легкоатлетического манежа;
- Раздевалки и душевые кабины.

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для  
прохождения спортивной подготовки.**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1	Возвратная доска	Штук	На тренировочный спортивный зал	1
2	Корзина для сбора мячей	Штук	На тренировочный спортивный зал	4
3	Координационная лестница для бега	Штук	На тренировочный спортивный зал	2
4	Мяч набивной (медицинбол) (от 0,5 до 5 кг)	Штук	На тренировочный спортивный зал	4
5	Мячи для настольного тенниса	Комплект	На организацию	1000
6	Мяч теннисный	Штук	На тренировочный спортивный зал	10
7	Перекладина гимнастическая	Штук	На тренировочный спортивный зал	2
8	Полусфера	Штук	На тренировочный спортивный зал	2
9	Ракетка для настольного тенниса	Штук	На организацию	10

10	Рулетка (10 м)	Штук	На тренера-преподавателя	1
11	Секундомер	Штук	На тренера-преподавателя	1
12	Сетка для теннисного стало	Штук	На тренировочный спортивный зал	4
13	Скакалка	Штук	На тренировочный спортивный зал	10
14	Скамья гимнастическая	Штук	На тренировочный спортивный зал	2
15	Стенка гимнастическая	Штук	На тренировочный спортивный зал	2
16	Теннисный стол	Штук	На тренировочный спортивный зал	4
17	Тренажер для настольного тенниса	Штук	На тренировочный спортивный зал	1
18	Эспандер ленточный (фитнес-резинка)	Штук	На тренера-преподавателя	10

### Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количеств о	Срок эксплуата ции (лет)	количеств о	Срок эксплуата ции (лет)	количеств о	Срок эксплуата ции (лет)	количеств о	Срок эксплуата ции (лет)
1	Клей неограниченный (50мл)	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	3	1	4	1
2	Мяч для настольного тенниса (три звезды)	Штук	На обучающегося	-	-	50	1	100	1	100	1
3	Основание ракетки для настольного тенниса	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4	Ракетка для настольного тенниса	Штук	На обучающегося	1	1	1	1	-	-	-	-
5	Резиновые наклейки для настольного тенниса ( основания)	Штук	На обучающегося	-	-	4	1	6	1	10	1
6	Торцевая лента для	Штук	На	-	-	1	1	1	1	1	1

предохранения основания и накладок для настольного тенниса от удара и прорывов (1 м)		обучающегося								
---	--	--------------	--	--	--	--	--	--	--	--

### Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количес тв о	Срок эксплуата ции	количес тв о	Срок эксплуата ции (лет)	количес тв о	Срок эксплуата ции (лет)	количес тв о	Срок эксплуата ции
1	Костюм спортивный тренировочный	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Кроссовки для зала	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3	Футболка	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4	Чехол для ракетки для настольного тенниса	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Шорты (юбка)	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

В рамках реализации Программы производится обеспечен обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, медицинское обеспечение, в том числе систематический медицинский контроль.

## **VIII. 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 привлечения тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «настольный теннис», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися)

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), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный №54475), 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).

Перечень информационно-методического обеспечения программы предоставлен в приложении № 8.

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	12	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	10	8	8	4	2
1	Общая физическая подготовка	67	86	110	150	144	125
2	Специальная физическая подготовка	48	60	125	168	198	164
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	10	44	60	124	164
4	Техническая подготовка	90	112	188	250	250	300
5	Тактическая подготовка						
6	Теоретическая подготовка	24	32	132	168	250	357

7	Психологическая подготовка						
8	Инструкторская практика	-	6	12	18	32	38
9	Судейская практика	-					
10	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)						
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	6	13	18	42	100
12	Восстановительные мероприятия						
Общее количество часов в год		234	312	624	832	1040	1248

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></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 спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></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</li> </ul>	В течение года

		отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
<b>2. Здоровье сбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и	В течение года

	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)	иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
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
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;	В течение года

	спортивных результатов)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul>	
--	-------------------------	---	--

**Нормативы  
Общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы до года обучения		Нормативы свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1	Челночный бег 3x10 м	С	Не более		Не более	
			11,2	11,7	10,8	11,3
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
			7	4	10	6
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее		Не менее	
			85	77	95	87
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+3	+5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1	Метание теннисного мяча в цель, дистанция – 6 м (5 попыток)	Количество попаданий	Не менее		Не менее	
			2	1	3	2
2.2	Прыжки через скакалку (30 с)	Количество раз	Не менее		Не менее	
			35	30	45	40

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			Мальчики / Юноши	Девочки / Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 30 м	С	Не более	
			6,5	6,6
1.2	Челночный бег 3x10 м	С	Не более	
			9,8	10,2
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			11	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	Не менее	
			+3	+5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее	
			122	177
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			4	-
1.7	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	7
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Прыжки через скакалку (45 с)	Количество раз	Не менее	
			75	65
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд»,	

	лет)	«второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			Мальчики / юноши / юниоры / мужчины	Девочки / девушки / юниорки / женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 60 м	С	Не более	
			9,4	9,9
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			29	15
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	Не менее	
			+9	+13
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее	
			183	167
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			8	-
1.6	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	18
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Прыжки через скакалку (45 с)	Количество раз	Не менее	
			115	105
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			Мальчики / юноши / юниоры / мужчины	Девочки / девушки / юниорки / женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 60 м	С	Не более	
			8,1	9,5
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			37	16
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	
			218	183
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			13	-
1.6	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	19
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Прыжки через скакалку (45 с)	Количество раз	Не менее	
			128	115
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>	≈ <b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	культурой и спортом			
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	≈600/960		

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

	по виду спорта			
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈1200</b>		
	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/нетренированность	≈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	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной

	процесс			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 спортивных достижений.

## Приложение № 8

### Перечень информационно-методического обеспечения

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. -М.: Физкультура и спорт, 1982.-111 с.
2. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12.-М.: Физкультура и спорт, 2005. -184 с.
3. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. -М.: Физкультура и спорт, 2000.- 256с.
4. Барчукова Г.А.Настольный теннис.- М.: Физкультура и спорт, 1989.- 175 с.
5. Барчукова Г.А. Настольный теннис для всех. Изд.2-е, перераб. и доп.- М.: Физкультура и Спорт, 2008.- 224с.
6. Боллетьеры Н.Теннисная академия. -М.: Издательство Эксмо, 2004.- 448 с.
7. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. -М.: Физкультура и спорт, 1980. -127с.
8. Вартамян М.М. Российская энциклопедия настольного тенниса. Магнитогорск: Магнитогорский дом печати, 2010.-224с.
9. Вартамян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе (методика и практика).- М.: Авангард, 2010.-301с.
10. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы.- Ярославль: Верх.-Волж.кн.изд-во,1990.-192с.
11. Иванов В.С. Теннис на столе (от новичка до чемпиона). -М.: Физкультура и спорт, 1970. - 159 с.
12. Ильин Е.П. Психология воли. -СПб: «Питер», 2000.-288с.
13. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. -М.: Информпечать,2012.-192с.
14. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. - М.:

Советский спорт, 2014.

15. Креспо М., Милей Д. Учебник передового тренера. Published by the International Tennis Federation, 1998. Printed in Canada.

16. Легенды отечественного настольного тенниса. -М.: Изд-во «УП Принт», 2010.-256 с.

17. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. -М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001.-204 с.

18. Настольный теннис; Пер. с кит. / Под ред. СюиЛньшэня. — М.: Физкультура и спорт, 1987.-320с.

19. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ/Сост. Г.В.Барчукова, В.А.,Воробьев, О.В. Матыцин.- М.: Советский спорт, 2009.-144с.

20. Настольный теннис: Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Сост. Ю.П.Байгулов, А.Н.Романин. -М.: Комитет по физической культуре и спорту, 1980. -60с.

21. Настольный теннис: Учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (методическая часть)/Сост. С.Д.Шпрах. -М.: Советский спорт, 1990.-47с.

22. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. -М.: ООО «Издательство Астрель», 2002.-864с.

23. Ормаи Л. Современный настольный теннис: Пер.с венг.- М.: Физкультура и спорт, 1985.-175с.

24. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. -Л.: Лениздат, 1989. -76с.

25. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. -М.: Физкультура и спорт, 1998.-412 с.

26. Хрущев СВ., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. -М.: Физкультура и спорт, 1982.-157с.

27. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. - М.: ВистаСпорт, 2005.- 272с.

### **Перечень аудиовизуальных средств и интернет-ресурсов**

<http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта Российской Федерации

<http://ttfr.ru> – Федерация настольного тенниса России

<http://ittf.com> – International Table Tennis Federation (ИТТФ)

<http://www.ettu.org> – European Table Tennis Union (ЕТТ)