

СОГЛАСОВАНО

Председатель комитета по молодежной политике, физической культуре и спорту администрации г.Невинномыска

Н.А. Ярош

« »

2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального бюджетного учреждения «Спортивно культурный комплекс «Олимп» г.Невинномыска

В.А. Пономарев

« »

2023 г.



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

Программа разработана в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации 31.10.2022 № 884 (зарегистрирован Минюстом России 05.12.2022, регистрационный № 71352).

Срок реализации программы на этапах подготовки:

этап начальной подготовки – 1-2 года.

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет.

этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Программу разработали:

Скалихин В.А. – тренер-преподаватель по настольному теннису, педагогический работник высшей квалификационной категории.

Безладная М.А. – тренер-преподаватель по настольному теннису.

Деева К.А. – инструктор-методист, педагогический работник первой квалификационной категории.

Рецензенты:

Украинский И.В. – Президент РОО «Ставропольская краевая Федерация настольного тенниса»,

Минайло И.Н. – Кандидат педагогических наук, доцент.

г.Невинномысск, 2023г.

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

Рецензируемый документ «Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) составлена тренерами-преподавателями по настольному теннису и инструктором-методистом муниципального бюджетного учреждения «Спортивно-культурный комплекс «Олимп» города Невинномысска Ставропольского края, Скалихиным В.А., Безладной М.А. и Деевой К.А., в соответствии с законодательными и нормативными актами в области физической культуры и спорта и методологическими подходами к организации спортивной подготовки.

Программа разработана в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 884 (зарегистрирован Минюстом России 05.12.2022, регистрационный № 71352).

Программа имеет следующий вид: титульный лист, пояснительную записку, календарные планы по различным областям многолетней спортивной подготовки, методическую часть, систему контроля и зачетные требования, материально-технические, кадровые и информационно-методические условия реализации Программы.

В пояснительной записке авторы дают краткую характеристику виду спорта «настольный теннис», определяют цели и задачи Программы, основные этапы реализации Программы с учетом этапов многолетней подготовки, ее направленность, минимальный возраст зачисления на этапы подготовки, объемы учебно-тренировочной нагрузки на каждом этапе обучения.

Методическая часть Программы раскрывает содержание и методику работы по предметным областям (теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка по виду спорта, развитие творческого мышления и самостоятельная работа) с учетом многолетней спортивной подготовки.

В процессе разработки Программы авторы предусматривают соотношение объемов обучения предметным областям с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» к содержанию, структуре, условиям реализации Программы в области физической культуры и спорта, которые соответствуют этапам многолетней спортивной подготовки.

Раздел «Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» включает в себя сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, объем Программы, виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы, годовой учебно-тренировочный план, календарный план воспитательной работы, план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, план инструкторской и судейской практики, планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Раздел «Система контроля» включает в себя необходимые требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях на каждом этапе спортивной подготовки, оценку результатов освоения Программы, аттестацию обучающихся, проводимую организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

Раздел: «Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)» по настольному теннису, включает в себя программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и требования к спортивным результатам по настольному теннису, учебно-тематический план.

Также Программа содержит особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» и условия реализации Программы, включающие материально-технические условия, кадровые и информационно-методические.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», разработанная тренерами-преподавателями отделения настольного тенниса и инструктором-методистом муниципального бюджетного учреждения «Спортивно-культурный комплекс «Олимп» города Невинномысска соответствует основным требованиям и может быть использована при организации учебно-тренировочного процесса в МБУ «СКК «Олимп», осуществляющем деятельность в области физической культуры и спорта.

Рецензенты:

Украинский И.В.
Президент РОО
«Ставропольская краевая Федерация
настольного тенниса»

Минайло И.Н.
Кандидат педагогических наук,
доцент



(подпись, печать при наличии)



(подпись, печать при наличии)

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

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке настольный теннис с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России 31.10.2022 № 884¹ (далее – ФССП).

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальная наполняемость группы (человек)
Этап начальной подготовки	1-2	7	10	19
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8	15
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	4	7
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	3

4. Объем Программы:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		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

¹ (зарегистрирован Минюстом России 05.12.2022, регистрационный № 71352).

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

учебно-тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся; индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводятся согласно учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях; самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

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 специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам 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	-	14	14	14

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

спортивные соревнования проводятся для лиц, проходящих спортивную подготовку в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки и участие этих лиц в спортивных соревнованиях производится с учетом требований к участию лиц, проходящих спортивную подготовку: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК и правилам вида спорта «настольный теннис»; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых, утвержденных международными антидопинговыми организациями. Объем соревновательной деятельности по виду спорта «настольный теннис»:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Контрольные	1	1	1	1	1	1
Отборочные	-	-	2	2	3	3
Основные	-	2	3	5	10	10

6. Годовой учебно-тренировочный план:

Продолжительность одного учебно-тренировочного года составляет – 52 недели.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп – при этом соблюдаются все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5	6	12	16	20	24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		1,5	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		10-19		8-15		4-7		2-3
		1.	Общая физическая подготовка (%)	26-34	26-34	17-23	17-23	13-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23	17-23	17-23	17-23	13-17	
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3-4	6-8	7-9	10-13	13-20	
4.	Техническая подготовка (%)	31-39	31-39	26-34	26-34	22-28	22-28	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	17-23	17-23	22-28	26-34	
6.	Инструкторская судейская практика(%)	-	1-2	1-3	2-4	2-4	2-4	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10	
Общее количество часов в год		234	312	624	832	1040	1248	

7. Календарный план воспитательной работы:

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

		(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)	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
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
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	Другое направление работы,	Беседы, встречи на темы приоритетности	В течение года

<p>определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</p>	<p>воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта юного силовика, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания.</p>	
---	---	--

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
<p>Этап начальной подготовки</p>	<p>1. Теоретическое занятие на тему: «Ценности спорта. Честная игра». 2. Антидопинговая викторина на тему «Играй честно». 3. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p>	<p>1. 1 раз в год 2. По назначению 3. 1-2 раза в год</p>	<p>1. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в РОО Ставропольская краевая Федерация настольного тенниса. 2. Проведение викторины на внутришкольных спортивных мероприятиях. 3. Включить в повестку дня родительского собрания вопросов по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>1. Онлайн-обучение на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/. 2. Семинар для спортсменов и тренеров: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств». 3. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p>	<p>1. 1 раз в год 2. 1-2 раза в год 3. 1-2 раза в год</p>	<p>1. Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ 2. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в РОО Ставропольская краевая Федерация настольного тенниса. 3. Включить в повестку дня родительского собрания вопросов по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/</p>
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего</p>	<p>1. Онлайн-обучение на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/. 2. Семинар «Виды нарушений</p>	<p>1. 1 раз в год 2. 1-2 раза в год.</p>	<p>1. Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс РАА</p>

спортивного мастерства	антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Поддача запроса на ТИ» «Система АДАМС»		«РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ 2. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение РОО Ставропольская краевая Федерация настольного тенниса.
------------------------	---	--	---

9. Планы инструкторской и судейской практики:

Этап спортивной подготовки	Содержание	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по виду спорта «настольный теннис». Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов настольного тенниса. Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.	В течение года.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Наблюдение за выполнением упражнений другими обучающимися и нахождение ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия, проведение вместе с тренером-преподавателем разминки в группе. Подбор основных упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Демонстрация грамотной техники выполнения отдельных элементов и упражнений, исправление ошибок при их выполнении другими обучающимися. Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня, ведение учебно-тренировочного процесса. Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения учебно-тренировочного занятия.	В течение года.
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении. Составление положения о соревновании (спортивном мероприятии) в спортивной школе. Судейство соревнований в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований внутришкольного уровня. Организация и проведение соревнований	В течение года.

	внутришкольного уровня. Практика судейства городских соревнований. Участия в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение документации соревнований.	
Этап высшего спортивного мастерства	Составление рабочих планов по микроциклам, конспектов занятий. Подготовка мест и инвентаря для проведения соревнований. Проведение учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах. Организация и проведение соревнований муниципального уровня. Выполнение функций главного судьи на внутришкольных соревнованиях.	В течение года.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Спортсмены проходят ежегодный плановый систематический медицинский осмотр врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования в условиях врачебно-физкультурного диспансера. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.	1 раз в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Спортсмены проходят ежегодный плановый систематический медицинский осмотр врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Врачи-специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. Необходимое использование широкого круга средств и мероприятий (естественных и гигиенических, педагогических, медико-биологических, психологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методических	2 раза в год

	<p>рекомендаций по использованию средств восстановления.</p>	
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>Спортсмены проходят ежегодный плановый систематический медицинский осмотр врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Врачи-специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. Необходимое использование широкого круга средств и мероприятий (естественных и гигиенических, педагогических, медико-биологических, психологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методических рекомендаций по использованию средств восстановления.</p>	<p>2 раза в год</p>
<p>Этап высшего спортивного мастерства</p>	<p>Спортсмены проходят ежегодный плановый систематический медицинский осмотр врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Врачи-специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. Необходимое использование широкого круга средств и мероприятий (естественных и гигиенических, педагогических, медико-биологических, психологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методических рекомендаций по использованию средств восстановления.</p>	<p>2 раза в год</p>

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «настольный теннис» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической,

теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат 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.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы ОФП						
1.1	Челночный бег 3*10м	с	не более		не более	
			10.3	10.6	10.0	10.4
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более		не более	
			110	105	120	115
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+3
2. Нормативы СФП						
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	количество раз	не менее		не менее	
			35	30	45	40

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы ОФП				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6.7	6.8
1.2	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			9,7	9,9
1.3	Сгибание и разгибание	количество	не менее	

	рук в упоре лежа на полу	раз	9.7	9.9
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
2. Нормативы СФП				
2.1	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			75	65
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши/юниоры/мужчины	девочки/девушки/юниорки/женщины
1. Нормативы ОФП				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8.1	9.8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	14
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+12

1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее	
			-	15
2. Нормативы СФП				
2.1	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			115	105
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «Кандидат в Мастера спорта»			

Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/мужчины	девушки/ юниорки/женщины
1. Нормативы ОФП				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8.2	9.6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее	
			-	18
2. Нормативы СФП				
2.1	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			128	115
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «Мастер спорта России»			

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-

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

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в МБУ «СКК «Олимп» спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (представлены выше в таблицах нормативов ОФП и СФП и уровне спортивной квалификации на каждом этапе спортивной подготовки); контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом таблицы «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы» представленной ниже:

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная МБУ «СКК «Олимп» и включающая тесты из Рабочей программы тренера-преподавателя.
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдаются Заключения медицинским центром по всем видам исследований.
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий.
4.	Контрольно-переводные нормативы	Протокол	Проводятся промежуточные (май-июнь) и итоговые (декабрь) контрольно-переводные нормативы на каждом этапе спортивной подготовки (сроки устанавливаются Приказом МБУ «СКК «Олимп»).
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера-преподавателя, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом.
6.	Другие	Устанавливаются МБУ «СКК «Олимп» самостоятельно	

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического повторения элементов тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

Этап начальной подготовки.

1. Теоретическая подготовка:

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

2. Практическая подготовка:

2.1 Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий специализации, укрепления здоровья. Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

3. Специальная физическая подготовка.

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

4. Техническая подготовка.

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

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

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

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

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

5. Контроль подготовки.

Качество подготовки занимающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. Контрольные нормативы по физической и технической подготовке, позволяющие вести наблюдения за усвояемостью программы. Воспитание волевых качеств. Работа по разучиванию новинок, появляющихся в настольном теннисе, новых технико-тактических приемов игры. Одиночные и парные игры на счет тренера против конкретного соперника. Участие в соревнованиях по календарному плану.

1. Базовая техника

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

2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Базовая тактика

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

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

- выполнение подач разными ударами;

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

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая – с тренером-преподавателем» и др.

Технико-тактическая подготовка для групп начальной подготовки 1-го года

1. Общефизическая подготовка

Развиваемые физические качества: ловкость, подвижность, гибкость, координация. Вся работа направлена на разностороннюю физическую подготовку, достигается через подвижные игры и эстафеты. Упражнения для развития ловкости, координации: ведение баскетбольного мяча, бег с преодолением препятствий, прыжки через скакалку, бег с частым изменением направлений, броски мяча в цель, эстафеты.

Упражнения для развития подвижности: различные виды бега (прямо, приставными шагами, с поворотами, крестным шагом, с ускорением, змейкой).

2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития СПФ: бег по восьмерке, бег вокруг стола, отжимания от стола, подъем в сед из положения, лежа, прыжки через скакалку на время, прыжок в длину с места, бег 30 метров.

3. Базовая техника

- хватка;
- стойка;
- жонглирование, удары у тренировочной стенки;
- удар тычком справа, слева (игра в перекидку);
- простая подача тычком;
- одиночные накаты справа, слева, по диагонали, в две точки;
- комбинированная игра: подача, тычок, накат, подставка.

4. Передвижение

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций (положение ног, разворот туловища форма замаха, положению руки по отношению к туловищу, положение кисти, ракетки, предплечья, плеча);
- одношажный, бесшажный способы перемещения;
- приставной скользящий шаг;
- многократное повторение ударного движения.

5. Базовая тактика

- накаты справа, слева, поочередно;
- срезкой длинно – коротко;
- выполнение подач разминочным ударом;
- игра на счет разученными ударами.

Технико-тактическая подготовка для групп начальной подготовки 2-го года

1. Общефизическая подготовка

Развиваемые физические качества: ловкость, подвижность, гибкость, координация. Вся работа направлена на разностороннюю физическую подготовку, достигается через подвижные игры и эстафеты. Упражнения для развития ловкости, координации: ведение баскетбольного мяча, бег с преодолением препятствий, прыжки через скакалку, бег с частым изменением направлений, броски мяча в цель, эстафеты.

Упражнения для развития подвижности: различные виды бега (прямо, приставными шагами, с поворотами, крестным шагом, с ускорением, змейкой).

2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития СПФ: бег по восьмерке, бег вокруг стола, отжимания от стола, подъем в сед из положения, лежа, прыжки через скакалку на время, прыжок в длину с места, бег 30 метров.

3. Базовая техника

- удары накато́м справа по диагонали, прямой (по накату, подставке);
- удары накато́м слева по диагонали, прямой (по накату, подставке);
- удары накато́м справа в две, три точки (по накату, подставке);
- удары накато́м слева в две, три точки (по накату, подставке);
- удары накато́м справа, слева – 1-ник;
- удары срезкой справа, слева по срезке;
- подачи накато́м справа, слева (быстрые в заданном направлении);
- подачи плоские короткие;
- подачи срезкой по заданному направлению;
- срезка, срезки – накат;
- удары накато́м справа, слева по срезке.

4. Методы:

- а) поочередно с тренером;
- б) с партнером (легкие упражнения);
- в) спарринг (сложные задания, по 3-4 человека за стол);
- г) с тренером БКМ (с лучшими спортсменами);
- д) робот-пушка.

5. Передвижение:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций (положение ног, разворот туловища форма замаха, положению руки по отношению к туловищу, положение кисти, ракетки, предплечья, плеча);
- одношажный, бесшажный способы перемещения;
- приставной скользящий шаг;
- многократное повторение ударного движения.

6. Базовая тактика

- накаты справа, слева, поочередно;
- срезкой длинно – коротко;
- выполнение подач разминочным ударом;
- игра на счет разученными ударами.

Требования по спортивной подготовке спортсменов в группах начальной подготовки

1. Сдать нормативы по физической, специальной и технической подготовке.

2. Принять участие в 4-х соревнованиях.

Обучающиеся групп начальной подготовки 2-го года в течение года принимают участие не менее чем в шести соревнованиях и сдают контрольные тестирования по физической подготовке, согласно контрольным нормативам, приведенным в программе.

Учебно-тренировочный этап.

Главное внимание на данном этапе уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки к дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

На тренировочном этапе необходимо провести распределение спортсменов по стилям игры. Начать подготовку в соответствии с особенностями стиля, не забывая при этом о технической подготовленности. Формировать и совершенствовать ключевые элементы стиля.

Технико-тактическая подготовка для учебно-тренировочных групп 1-го года

1. Общефизическая подготовка

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

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

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

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

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

2. Специальная физическая подготовка

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

3. Базовая техника

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

- чередование быстрых и коротких подач.

4. Передвижение

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

5. Базовая тактика

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

6. Соревновательная подготовка

Тренировочные игры на счет по элементам:

- а) только накатами справа на 2/3 стола;
- б) накатами слева по левой половине;
- в) быстрая подача – быстрый удар справа;
- г) быстрая подача – быстрый удар слева;
- д) только накатами против срезки.

7. Метод освоения:

1. с партнером попарно;
2. с партнером по 2-3-ое за столом;
3. с тренером БКМ;
4. робот-пушка.

Технико-тактическая подготовка для учебно-тренировочных групп 2-го года

1. Общефизическая подготовка

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

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

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

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

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

2. Специальная физическая подготовка

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

3. Базовая техника

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

- накат, топ-спин по срезке (серия ударов);

- срезка срезки – топ-спин справа;

- срезка срезки – топ-спин слева по заданным направлениям (диагональ, середина, по прямой);

- топ-спин по подставке справа в разные точки (зоны);

- топ-спин по подставке слева в разные зоны;

- комбинированно: топ-спин справа, слева, завершающий удар;

- изучение подач: «маятник», «топорник» «веер», «челнок».

4. Передвижение

- одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения;

- имитация ударов и передвижений.

5. Базовая тактика

- изменение скорости выполняемых ударов;

- изменение направления выполняемых ударов (перевод).

6. Соревновательная подготовка

Тренировочные игры на счет по элементам:

а) только накатами справа на 2/3 стола;

б) накатами слева по левой половине;

в) быстрая подача – быстрый удар справа;

г) быстрая подача – быстрый удар слева;

д) только накатами против срезки.

7. Метод освоения:

1. с партнером попарно;

2. с партнером по 2-3-ое за столом;

3. с тренером БКМ;

4. робот-пушка

Технико-тактическая подготовка для учебно-тренировочных групп 3-го года

1. Общефизическая подготовка

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

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

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

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

2. Специальная физическая подготовка

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

3. Базовая техника

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

- изменение ритма и повышение скорости в отработке атакующих элементов;

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

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

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

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

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

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

- завершающий удар;

- подачи, прием подач. Подачи с замаскированным вращением.

4. Передвижение

- передвижение прыжком;

- одношажный с выпадом к короткому мячу;

- скрестным шагом;

- комбинированным шагом;

- имитация передвижения из ударной позиции.

5. Базовая тактика

- прием подач различными ударами;

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

- подставка слева – быстрый удар;

- срезки в сочетании с ударом;

- выбор момента для перехода с наката на завершающий удар;

- захват инициативы через изменение направления (перевод).

6. Соревновательная подготовка

а) произвольная подача + контр-удар справа по прямой;

б) произвольная подача + контр-удар справа по центру;

в) подача по направлению + треугольник;

г) подача, накаты + завершающий удар;

д) срезка, срезки, начало атаки по заданному направлению;

- е) игра накатами на 2/3 стола справа;
- ж) участие в официальных соревнованиях.

7. Метод освоения:

1. с партнером попарно;
2. со спаррингами попарно;
3. с тренером БКМ.

Технико-тактическая подготовка для учебно-тренировочных групп 4-го года

1. Общефизическая подготовка

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

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

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

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

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

2. Специальная физическая подготовка

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

3. Базовая техника

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

- в 2,3 точки на 2/3 стола справа;

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

- топ-спин, накат по срезке, укоротка;

- завершающий удар по завышенным мишеням;

- срезка, срезки – начало атаки;

- короткая игра – выход в атаку;

- перекрутка в средней зоне;

- перекрутка со стола;

- подачи, отработка подач:

- маятник с нижне - боковым вращением справа, слева;
- маятник с верхне – боковым вращением справа, слева;
- «топорник» справа, слева;
- обратный маятник справа.

4. Передвижение

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

5. Базовая тактика

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

6. Соревновательная подготовка

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

7. Метод освоения:

1. с партнером попарно;
2. со спаррингами попарно

Технико-тактическая подготовка для учебно-тренировочных групп 5-го года

1.Общефизическая подготовка

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

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

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

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

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

2. Специальная физическая подготовка

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

3. Базовая техника

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

- в 2,3 точки на 2/3 стола справа;

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

- топ-спин, накат по срезке, укоротка;

- завершающий удар по завышенным мишеням;

- срезка, срезки – начало атаки;

- короткая игра – выход в атаку;

- перекрутка в средней зоне;

- перекрутка со стола;

- подачи, отработка подач:

- маятник с нижне - боковым вращением справа, слева;

- маятник с верхне – боковым вращением справа, слева;

- «топорник» справа, слева;

- обратный маятник справа.

4. Передвижение

- передвижение прыжком;

- одношажный с выпадом к короткому мячу;

- скрестным шагом;

- комбинированным шагом;

- имитация передвижения из ударной позиции.

5. Базовая тактика

- прием подач различными ударами;

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

- подставка слева – быстрый удар;

- срезки в сочетании с ударом;

- выбор момента для перехода с наката на завершающий удар;

- захват инициативы через изменение направления (перевод).

6. Соревновательная подготовка

а) произвольная подача + контр удар справа по прямой;

б) произвольная подача + контр удар справа по центру;

в) подача по направлению + треугольник;

г) подача, накаты + завершающий удар;

- д) срезка, срезки, начало атаки по заданному направлению;
- е) игра накатами на 2/3 стола справа;
- ж) участие в официальных соревнованиях.

7. Метод освоения:

- 1. с партнером попарно;
- 2. со спаррингами попарно;

8. Соревновательная подготовка

- 1. Произвольный способ подачи + контрудары справа на 1/2 стола.
- 2. Произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на 1/2 стола.
- 3. Произвольный способ подачи + завершающий удар.
- 4. Подача по направлению + игра «треугольник».
- 5. Произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на 1/2 2/3 стола.
- 6. Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола.
- 7. Накат + завершающий удар на 2/3 стола.
- 8. Официальные соревнования.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

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

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

Основные направления этапа спортивного совершенствования:

1. Воспитывать морально-волевые качества, повышать уровень развития специализированных психических качеств.

2. На основе прочного усвоения пройденного материала совершенствовать индивидуальный технический стиль, его ведущие технические элементы в ходе соревновательной подготовки заложить фундамент дальнейшего совершенствования техники.

3. Повысить уровень развития силовых качеств, осуществлять интегральную подготовку, развивая силовые качества, выносливость, координационные и скоростные способности.

4. Развивать у учащихся способность к анализу теоретических аспектов тренировочной и соревновательной деятельности.

5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

Технико-тактическая подготовка для групп спортивного совершенствования

I. Быстроатакующий стиль.

1. Базовая техника:

а) Атакующий удар справа:

- топ-спин справа по топ-спину (быстрый топ-спин или «топ – спин удар»);

- внезапный удар после серии накатов;

- быстрый внезапный удар после серии срезов по свече.

б) Подачи:

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

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

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

2. Базовая тактика:

1. Подача + сильный атакующий удар.

- длинная подача с верхним, верхнем - боковым вращением;

- вспомогательные подачи.

2. Накат, подставка слева + атакующий удар.

3. Накат в один угол, завершающий удар в другой.

4. Серия ударов накатом + атакующий удар.

5. Накат по двум углам – внезапный удар по центру.

6. Быстрая срезка – короткая срезка – атакующий удар.

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

1. Базовая техника:

а) Различные виды быстрых атакующих ударов:

- атакующий удар справа;

- атакующий удар слева;

- топ-спин справа;

- топ-спин слева;

- варьирование силы вращений (сочетание ударов с вращением и быстрых ударов без вращения).

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

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

2. Базовая тактика:

- комбинация ударов накатом с переходом на быстрый топ-спин – завершающий удар.

- накат по срезке, (серия ударов) – завершающий удар или быстрый топ-спин.

- в ближней зоне овладеть техникой приема подачи быстрым накатом на столе.

III. Стил ь игры – топ – спин + атакующий удар

1. Базовая техника:

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

- усиление вращений после серии топ - спинов;

- сочетание накатов и топ-спинов из ближней зоны в среднюю и наоборот;

- топ-спин по срезке серийно;

- быстрый топ-спин с изменением направления;

- завершающий удар после серии топ - спинов.

б) Топ-спин слева:

- топ-спин слева из средней зоны по топ-спину;

- переход на топ-спин слева после серии накатов слева в ближней зоне;

- сочетание топ - спинов справа, слева;

- топ-спин слева по срезке.

в) Техника подрезки - овладеть техникой выполнения разнонаправленных подрезок.

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

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

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

2. Базовая тактика:

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

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

- применение более быстрого топ-спина;

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

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

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

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

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

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

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

IV. Стил ь игры – подрезка + атакующий удар

1. Базовая техника

а) Техника срезки. Овладеть техникой срезки:

- против топ – спинов;

- острых быстрых ударов;

- чередование атакующих ударов и ударов подрезкой;

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

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

- по коротким мячам в ходе обмена срезками;

- в средней зоне выполнения длинных топ – спинов;

- овладеть техникой перехода от подрезки к накату и наоборот.

в) Поддача и прием. Поддача с разным вращением. Прием поддачи, как правило, срезкой.

г) Подставка. Сочетание подставки с усиленной подставкой.

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

2. Базовая тактика:

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

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

- топ-спин;

- разнонаправленные срезки;

- завершающий удар по завышенной срезке.

Соревновательная подготовка

9. Обмен атакующими ударами (подставка – атака, толчок – атака, накат - толчок).

10. Атака после подрезки.

11. Атака накатом против срезки.

12. Последовательная смена способов подачи.

13. Быстрая атака после подачи. Соревнования сначала проводятся с установками, а затем в произвольной игре. Сначала играют на 1/3 стола, затем по всему столу.

14. Официальные соревнования.

Совершенствовать технику и тактику игры по прямой, а так же используя различные варианты игры. Особое внимание обратить на подачу и атаку, прием подачи и прием атакующего удара.

Этап высшего спортивного мастерства.

Задачами данного этапа являются:

- отбор Спортсменов, способных добиться высоких спортивных результатов.

- выявление отклонений в состоянии здоровья, вызванных травматизмом, физиологическими показателями, недисциплинированностью, снижение спортивных результатов, являющиеся следствием неточного планирования тренировочного процесса, ошибками в технико-тактической подготовке, недостаточной соревновательной практикой.

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

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

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

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

1. Теоретическая подготовка.

- Повторение материала этапа спортивного совершенствования.

- Итоги выступления российских спортсменов на крупнейших международных и российских соревнованиях.

- Информация о новинках в технике, тактике, методике тренировки, об изменениях в правилах.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

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

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

Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие основных физических показателей.

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

2.2. Специальная физическая подготовка.

Упражнение по развитию специальных физических качеств, применяемых на этапе высшего спортивного мастерства :

2.3. Техничко-тактическая подготовка.

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

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

Воспитание волевых качеств.

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

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

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

Моделирование тренером игры будущих противников.

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

Участие в соревнованиях по календарному плану.

2.4. Контроль подготовки.

На этапе высшего спортивного мастерства для комплексной оценки уровня спортивно-технической готовности спортсмена к соревнованиям высокого ранга необходим регулярный контроль, как его физической, так и специальной подготовленности.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую в тренировке, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу возрастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок.

15. Учебно-тематический план:

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
Этап начальной подготовки	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	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования

	физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях 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)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский

	олимпийского движения			комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/10 7	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/10 7	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	≈70/10 7	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/10 7	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/10 6	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/10 6	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/10 6	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	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования систем спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки.

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

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» относятся

- 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 РФ по виду спорта «настольный теннис» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тяжелая атлетика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- обязательное соблюдение требований безопасности при организации учебно-тренировочных занятий, а также проведении спортивных соревнований.

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы:

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238, с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 №106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный №67554);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Возвратная доска	штук	1
2.	Гантели переменной массы (от 1.5 до 10кг)	комплект	3
3.	Корзина для сбора мячей	штук	4
4.	Координационная лестница для бега	штук	3
5.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5)	комплект	7
6.	Мяч для настольного тенниса	штук	300
7.	Перекладина гимнастическая	штук	1
8.	Полусфера	штук	2
9.	Ракетка для настольного тенниса	штук	10
10.	Скамейка гимнастическая	штук	3
11.	Скакалка	штук	6
12.	Стенка гимнастическая	штук	3
13.	Теннисный стол с сеткой	комплект	4
14.	Тренажер для настольного тенниса	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

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

- обеспечение спортивной экипировкой:

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки для спортивных залов	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	-
4.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5.	Фиксатор для голеностопа	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Фиксатор коленных суставов	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
7.	Фиксатор локтевых суставов	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1

			егося								
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
9.	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10	Шорты/юбка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность МБУ «СКК «Олимп» педагогическими, руководящими и иными работниками: для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях (на этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «настольный теннис», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);
- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников МБУ «СКК «Олимп», 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 № 545199), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта, утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел

«Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054);

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МБУ «СКК «Олимп».

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Барчукова Г.В. – Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г.В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин; под ред. Г. В. Барчуковой. М. Издательский центр «Академия», 2006 — 528 с. ISBN 5-7695-2167-8

2. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса / Г.В. Барчукова, В. М. Богушас, О. В. Матыцин. - М.: Академия, 2016 – 528 с.

3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988

4. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2.

5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985

6. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977

7. Жданов В.Ю. Настольный теннис/В.Ю.Жданов, И.Ю Жданов, Ю.А.Милоданова.- М.: Спорт, 2015 фрагмент.

8. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика / В.В. Команов. - М.: Информпечать, 2012 – 190 с.

9. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – М. Советский спорт, 2010 – 464 с.

10. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003

11. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000

12. Привес М.Г., Лысенков Н.К., Бушкович В.И. Анатомия человека. - М.: Медицина, 2003.

13. Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии (методическое пособие). М.: «Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта. – М., 2009– 120 с.

14. Сейфуллы Р.Д. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.106

15. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе: учебное пособие / Л.К. Серова. – М.: Спорт, 2016 – 96 с.

16. Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации / В.М. Смолевский // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 28-32.

17. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. – Физиология спорта. Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев.: Олимпийская литература, 2001

18. Фриерман Э.Я. Настольный теннис: Краткая энциклопедия спорта/ Э.Я. Фриерман.- М.: Олимпия пресс, 2005.-80с.

19. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2003 – 480 с.

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

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. <http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации;

2. <https://minobrnauki.gov.ru/> – Министерство науки и высшего образования Российской Федерации;

3. <https://minsport.ru/> – Министерство физической культуры и спорта Ставропольского края;

4. <https://nevadm.ru/msu/komitet-po-molodezhnoi-politike-fizicheskoi-kulture-i-sportu-administratsii-goroda-nevinnomyska/#mo-element-region-munitsipalnvie-uslugi-po-prisvoeniyu-sportivnyih-razryadov-i-kvalifikatsionnyih-kategorij-sportivnyim-sudvam> – Комитет по молодежной политике, физической культуре и спорту администрации города Невинномысск // Муниципальные услуги по присвоению спортивных разрядов и квалификационных категорий спортивным судьям;

5. <http://www.rusada.ru> – Российское антидопинговое агентство;

6. <http://www.wada-ama.org> – Всемирное антидопинговое агентство;

7. <http://www.olympic.ru/> – Олимпийский комитет России;

8. <https://olympics.com/> – Международный олимпийский комитет;

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

10. <https://srttf.ru/> – РОО Ставропольская Краевая Федерация Настольного Тенниса;

11. <https://www.ittf.com/> – Международная федерация настольного тенниса;

12. <https://www.ettu.org/en/> – Европейская федерация настольного тенниса;

13. <http://www.infosport.ru> – Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог интернет-ресурсов. Отраслевой банк данных. Спортивный фотобанк. Календарь региональных мероприятий.