



КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ  
«АЛТАЙ»**

СОГЛАСОВАНО:  
педагогическим советом КГБУ ДО  
«СШ по настольному теннису  
«Алтай»

Протокол № 01 «10» мая 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директором КГБУ ДО «СШ по  
настольному теннису «Алтай»

А. А. Дворников

Приказ № 22-0/10 мая 2023 г.



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

**Срок реализации программы:**

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 5 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4 лет;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 2 лет.

**Разработчики:**

Маморцева Оксана Игоревна,

заместитель директора

КГБУ ДО «СШ по настольному теннису «Алтай»

г. Барнаул, 2023 г.

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| I. Общие положения .....  | 3  |
| II. Характеристика дополнительной образовательной программы<br>спортивной подготовки.....           | 3  |
| Объем программы .....   | 3  |
| Примерный годовой учебно-тренировочный план .....   | 6  |
| Календарный план воспитательной работы .....  | 7  |
| План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в<br>спорте и борьбу с ним .....           | 7  |
| Планы инструкторской и судейской практики .....   | 8  |
| Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и<br>применения восстановительных средств ..... | 9  |
| III. Система контроля .....   | 12 |
| Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по<br>видам спортивной подготовки .....   | 15 |
| IV. Рабочая программа .....   | 18 |
| Программный материал спортивной подготовки .....  | 18 |
| V. Особенности осуществления спортивной подготовки по<br>отдельным спортивным дисциплинам .....     | 28 |
| VI. Условия реализации дополнительной образовательной<br>программы спортивной подготовки .....      | 29 |
| Кадровые условия реализации программы .....   | 34 |
| Информационно-методические условия реализации программы .....                                       | 34 |
| Приложения .....  | 37 |

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в одиночном разряде, парном разряде, смешанном парном разряде, командных соревнованиях с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 05.12.2022г. № 884 (далее – ФССП).

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

## 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 представлены в таблице 1.

Таблица 1

| Этапы подготовки  | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 2  | 7  | 10                      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5  | 8  | 8                       |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | 2  | 13   | 4                       |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | 3  | 14   | 2                       |

4. Объем Программы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» представлен в таблице 2.

Таблица 2

| Этапный норматив             | 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 |   |                                     |
| Количество часов в неделю    | 4,5                                | 6          | 12  | 16             | 20  | 24                                  |
| Общее количество часов в год | 234                                | 312        | 624   | 832            | 1040  | 1248                                |

Один академический час равен одному астрономическому часу.

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

**учебно-тренировочные занятия** (групповые, индивидуальные, смешанные и иные);

**учебно-тренировочные мероприятия** представлены в таблице 3;

Таблица 3

| № п/п  | Виды учебно-тренировочных мероприятий  | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)<br>(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 субъекта Российской Федерации | -   | 14          | 14                                  | 14 |
| <b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b> |   |   |             |                                     |    |
| 2.1.   | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -   | 14          | 18                                  | 18 |
| 2.2.   | Восстановительные мероприятия   | -   | -           | До 10 суток                         |    |
| 2.3.   | 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** представлены в таблице 4;

Таблица 4

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |
|                              |                                    |            |   |                | Этап высшего спортивного мастерства           |

|             |   |   |   |   |    |    |
|-------------|---|---|---|---|----|----|
| Контрольные | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  |
| Отборочные  | - | - | 2 | 2 | 3  | 3  |
| Основные    | - | 2 | 3 | 5 | 10 | 10 |

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана Физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**тестирования и контрольные нормативы;**

**восстановительные мероприятия;**

**теоретические занятия;**

**работа по индивидуальным планам (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).**

6. Годовой учебно-тренировочный план приведен в приложении № 1 к настоящей программе.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующий дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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 совершенствовании спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

7. Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 2 к настоящей программе.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 3 к настоящей программе).

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать следующие нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

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

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

волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, риска использования биологически активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на стенде организации. Так же на сайте организации актуализирован раздел «Антидопинг» со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

9. Планы инструкторской и судейской практики приведены в приложении № 4 к настоящей программе.

Одной из задач Учреждения в рамках реализации программы спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструктора по виду спорта и обеспечение опыта и практики участия лиц, проходящих спортивную подготовку в организации и проведении спортивных соревнований по виду спорта в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены на тренировочном этапе должны овладеть принятой терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью, а также

овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность лиц, проходящих спортивную подготовку, наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время подготовки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Лица, проходящие подготовку на этапе спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группе начальной подготовки. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях — в роли судьи, секретаря.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки. Восстановление работоспособности игроков в настольный теннис можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико биологических средств. Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня.

На этапе начальной подготовки восстановление работоспособности осуществляется естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в уроке подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Средства восстановления:

– педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена;

– необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха;

– гигиенические: режим дня; уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

– психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися;

– медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др.

Передозировка физиотерапевтических процедур приводит УК угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры в течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще одного — двух раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В случаях когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Фармакологические средства восстановления для юных спортсменов должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов, целесообразно применять витаминные комплексы.

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

Применение восстановительных средств по этапам спортивной подготовки представлено в таблице 5.

Таблица 5

| Предназначение  | Задачи   | Средства и мероприятия   | Методические указания  |
|---|--|--|--|
| Этап начальной подготовки   |  |  |  |
| Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности   | Педагогические:<br>рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Ежедневно: гигиенический душ, закаливающие водные процедуры. Сбалансированное питание | Чередование различных видов нагрузок, облегчающее восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                                       |  |  |  |
| Перед тренировочным занятием, соревнованием   | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности | Упражнения на растяжение   | 3 мин  |
|   |  | Разминка   | 10-20 мин  |
|   |  | Массаж   | 5-15 мин   |
|   |  | Активизация мышц   | Растирание   |
|   |  | Психорегуляция мобилизующей направленности   | Массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом, 3 мин   |
| Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования  | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения  | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности  | В процессе тренировки  |
|   |  | Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)   | 3-8 мин  |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | Психорегуляция мобилизующей направленности  | 3 мин  |
| Сразу после учебно-тренировочного занятия                        | Восстановление функции кардиораспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена          | Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный | 8-10 мин   |
| Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия               | Ускорение восстановительного процесса  | Локальный массаж, массаж мышц спины   | 8-10 мин   |
|  |  | Душ – теплый, умеренно холодный, теплый   | 5-10 мин   |
|  |  | Психорегуляция  | 5-10 мин   |
| В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений                                  | Упражнения ОФП восстановительной направленности   | Восстановительная тренировка                             |
|  |  | Сауна, общий массаж   | После восстановительной тренировки                       |
| После микроцикла, соревнований                                   | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности   | Восстановительная тренировка                             |
|  |  | Сауна, общий массаж   | После восстановительной тренировки                       |
|  |  | Психорегуляция  | Саморегуляция, гетерорегуляция                           |
| После макроцикла, соревнований                                   | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления    | Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней                   | Восстановительные тренировки ежедневно                   |
|  |  | сауна   | 1 раз в 3-5 дней   |
| Перманентно  | Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов                        | Сбалансированное питание, витаминизации, щелочные минеральные воды, БАДы                        | 4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция |

### 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 представлены в таблицах 6-9.

Таблица 6

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

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения    | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|---|---|----------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|   |   |                      | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                      |                           |         |                              |         |
| 1.1   | Челночный бег 3*10  | с                    | не более                  |         | не более                     |         |
|   |   |                      | 10,3                      | 106     | 10,0                         | 10,4    |
| 1.2   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                                      | Количество раз       | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                      | 7                         | 4       | 10                           | 6       |
| 1.3   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                      | 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                           | +5      |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                      |                           |         |                              |         |
| 2.1   | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)                   | Количество попаданий | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                      | 2                         | 1       | 3                            | 2       |
| 2.2   | Прыжки через скакалку за 30 с   | Количество раз       | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                      | 35                        | 30      | 45                           | 40      |

Таблица 7

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

| № п/п | Упражнения  | Единица измерения | Норматив до года обучения |         |
|-------|-------------|-------------------|---------------------------|---------|
|       |             |                   | юноши                     | девушки |
| 1.1   | Бег на 30 м | с                 | не более                  |         |

|  |   |   |          |     |
|--|---|---|----------|-----|
|  |   |   | 6,7      | 6,8 |
| 1.2  | Челночный бег 3*10 м  | с   | не более |     |
|  |   |   | 9,7      | 9,9 |
| 1.3  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                                      | Количество раз  | не менее |     |
|  |   |   | 14       | 9   |
| 1.4  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см  | не менее |     |
|  |   |   | +5       | +7  |
| 1.5  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см  | не менее |     |
|  |   |   | 125      | 120 |
| 1.6  | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | Количество раз  | не менее |     |
|  |   |   | 3        | -   |
| 1.7  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине                             | Количество раз  | не менее |     |
|  |   |   | -        | 9   |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |   |   |          |     |
| 2.1  | Прыжки через скакалку за 45 с   | Количество раз  | не менее |     |
|  |   |   | 75       | 65  |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |   |   |          |     |
| 3.1  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)                | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «Первый юношеский спортивный разряд» |          |     |
| 3.2  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)             | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                               |          |     |

Таблица 8

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

| № п/п | Упражнения                             | Единица измерения | Норматив до года обучения           |                                       |
|-------|--|-------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
|       |  |                   | Мальчики / юноши / юниоры / мужчины | Девочки / девушки / юниорки / женщины |
| 1.1   | Бег на 60 м                            | с                 | не более                            |                                       |
|       |  |                   | 8,1                                 | 9,8                                   |
| 1.2   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Количество раз    | не менее                            |                                       |
|       |  |                   | 29                                  | 14                                    |
| 1.3   | Наклон вперед из положения стоя на     | см                | не менее                            |                                       |
|       |  |                   | +9                                  | +12                                   |

|   |   |                |          |     |
|---|---|----------------|----------|-----|
|   | гимнастической скамье (от уровня скамьи)              |                |          |     |
| 1.4   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами           | см             | не менее |     |
|   |   |                | 180      | 165 |
| 1.5   | Подтягивание из виса на высокой перекладине           | Количество раз | не менее |     |
|   |   |                | 10       | -   |
| 1.6   | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | Количество раз | не менее |     |
|   |   |                | -        | 15  |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                |          |     |
| 2.1   | Прыжки через скакалку за 45 с                         | Количество раз | не менее |     |
|   |   |                | 115      | 105 |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |                |          |     |
| 3.1   | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»         |                |          |     |

Таблица 9

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

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив до года обучения |         |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------|
|   |   |                   | юноши                     | девушки |
| 1.1   | Бег на 60 м   | с                 | не более                  |         |
|   |   |                   | 8,2                       | 9,6     |
| 1.2   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                                      | 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                             | Количество раз    | не менее                  |         |
|   |   |                   | -                         | 18      |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |                           |         |

|                                   |  |                |          |     |
|-----------------------------------|--|----------------|----------|-----|
| 2.1                               | Прыжки через скакалку за 45 с            | Количество раз | не менее |     |
|                                   |  |                | 128      | 115 |
| 3.Уровень спортивной квалификации |  |                |          |     |
| 3.1                               | Спортивное знание «мастер спорта России» |                |          |     |

#### IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

##### 14.1.Общая физическая подготовка

К общей физической подготовке относятся общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта, осуществляется и применяется в разных объемах для всех учебных групп.

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

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

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

Упражнения для мышц ног.

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

Упражнения для мышц шеи и туловища.

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

Упражнения для мышц брюшного пресса.

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

Упражнения с предметами.

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

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

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

Упражнения на развитие ловкости, координации, гибкости. Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для тенниса качеств.

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

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

«Круговая» ОФП.

## 14.2. Специальная физическая подготовка

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

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

Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой.

Имитационные упражнения с резиной.

Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.

Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.

Отработка ударов у тренировочной стенки.

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

Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками.

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

БКМ (работа с большим количеством мячей).

Отработка техники элементов на «колесе».

Работа с роботом.

Имитационные упражнения с ракеткой для сквоша.

«Лесенка».

### 14.2.1. Техничко-тактическая подготовка теннисистов

#### **Техничко-тактическая подготовка для групп начальной подготовки.**

Базовая техника.

Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой и 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 руками;

- различные виды жонглирования мячом, подвешенном на «удочке», подброс

мяча правой и левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стену правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки (на точность безошибочных попаданий) серийные и одиночные удары;

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

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки по мячам удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

Овладение техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с мячом рекомендуется переходить 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 партнером одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева, свободная игра ударами на столе.

Овладение техникой ударов по мячу на столе. 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 у тренировочной стенки, по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с партнером;

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

- имитация передвижений влево-вправо. Вперед-назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад-вперед-влево-назад);

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

Базовая тактика.

Игра на столе с тренером по направлениям, на большее количество попаданий в серии:

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

- выполнение подач разными ударами;

- игранакатом - различные варианты по длинеполета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов слева и справа;

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

направлениям полета мяча, сочетание накатов слева и справа;

- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры.

### **Технико-тактическая подготовка для групп учебно-тренировочного этапа 1-2 года обучения.**

Базовая техника.

Атакующие удары справа. Обучение техники выполнения ударов из боковой позиции по диагонали и по прямой. Главным образом из ближней зоны. По силе удара должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча – высокие.

Подставка. Обучение удару подставкой –слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивая силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратить внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

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

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

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

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

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

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

Техника комбинаций.

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

Базовая техника.

Начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

Соревновательная подготовка.

Проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.

Стремительная подача справа с верхним вращением, удар справа (противник выполняет удары подставкой).

Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.

Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).

Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

Учебно-тренировочные группы 3 – 5 годов обучения.

Базовая техника.

Атакующий удар справа. Занимающиеся должны овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научить управлять атакующим ударом, т.е. изменять направление (по прямой, по диагонали и т.д.) обратить внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны - вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратить внимание на использование средней силы и момент приложения сил.

Подставка. Преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером». Овладеть техникой удара толчком с добавочной силой по трем направлениям: влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.

Атакующий удар слева. Научить совершать удары в передвижении - из левой позиции, по прямой и по диагонали, главным образом средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку, могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

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

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

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

Топ-спин. На основе педагогического наблюдения те, кто перспективен играть в стиле, предполагающем серийное выполнение быстрого топ-спина, должны начать его изучение. Надо начать с формирования точных движений при выполнении топ-спина. Топ-спин выполняется из правой и боковой позиции в передвижении,

направляя мяч по прямой, диагонали и т.д., преимущественно из ближней- средней зоны. Игроки, предпочитающие двустороннюю атаку топ- спином, могут начать овладение ударом накато́м слева.

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

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

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

Упражнения в парной игре. Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.

Техника комбинаций.

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

Базовая тактика.

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

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

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

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

Серия срезок + удары накато́м + атакующий удар.

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

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

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

Соревновательная подготовка.

Произвольный способ поддачи + контрудары справа  $\frac{1}{2}$  стола.

Произвольный способ поддачи + атакующий удар справа против подставки слева на  $\frac{1}{2}$  стола.

Произвольный способ поддачи + завершающий удар. Поддача по направлению + игра «треугольник».

Произвольная стремительная поддача + подставка + накат + завершающий удар на  $\frac{1}{2}$  стола и  $\frac{2}{3}$  стола.

Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола. Накат + завершающий удар на 2/3 стола.

Официальные соревнования.

### **Технико-тактическая подготовка для групп совершенствования спортивного мастерства.**

Базовая техника.

Атакующий удар справа. Совершенствовать умение серийно атаковать справа и из боковой позиции:

- в передвижении вперед-назад, влево - вправо;

- спортсмены должны уметь отражать топ- спины быстрым атакующим ударом.

Начать обучение технике завершающего топ-спина (топ-спин-удар). Первоначально овладеть техникой удара против подрезки, внезапным ударом после серии накатов и завершающим ударом (в сочетании с техникой удара срезкой и свечами). Обучение техники выполнения быстрых внезапных ударов после серии ударов срезкой, овладеть техникой выполнения свечи и удара по свече.

Поддача и прием передач. Совершенствовать качество различных подач на основе повышения интенсивности вращения, вариативности направления и скорости. Исходя из индивидуальных особенностей, выбрать 2-3 варианта «коронной» поддачи справа и слева. Способы приема подач многообразны, надо обратить внимание на прием поддачи накатом, атакующим ударом и ударом с боковым вращением мяча.

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

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

Базовая тактика.

Поддача + сильный атакующий удар: каждый игрок должен преимущественно применять 1-2 варианта подач, остальные вспомогательные. Главным образом нужно подавать длинные мячи с верхним вращением в сочетании с сильным атакующим ударом; способы и направления подачи и приема подачи определяются как произвольно, так и по заданию с атакующим ударом.

Подставка слева + атакующий удар справа. Завладеть инициативой посредством «зажима» противника в какой-либо угол + завершающий удар. Изменять направление ударов вправо, влево + выбор момента для завершающего удара. Посылать мячи в игрока, выбирать момент для завершающего удара.

Серийная атака накатом + атакующий удар. Накат в один угол, завершающий удар в другой.

Накат по двум углам и внезапный удар по центральной линии; длинный накат + короткий для создания условий для завершения атаки.

Быстрая и медленная срезка по двум углам, выжидая момент для атаки.

Базовая техника.

Принципы и последовательность обучения технике различных видов быстрых атакующих ударов: атакующего удара справа, подрезки, подачи, приема подачи,

движений- аналогичны тем, которые используются при обучении технике различных видов быстрых атакующих ударов. Необходимо рационально спланировать обучение технике выполнения топ- спина с тем, чтобы в ударе пропорционально сочетались скорость и вращение. Овладеть техникой выполнения топ-спина из правосторонней стойки; ударов с вращением, а также наката с ускорением вперед из боковой позиции. А также уметь выполнять удары без вращения: по прямой и по диагонали, из ближней и средней зон. Варьировать силу вращения мяча и направление ударов. Овладеть первичными навыками комбинаций ударов с накатами, накатов с завершающими ударами, овладеть техникой подрезки мячей с сильным нижним вращением, комбинацией подрезки с накатом, овладеть техникой атакующего удара из средней зоны слева против топ- спинов.

Тактика.

Содержание подготовки такое же, как при обучении быстрым атакующим ударам. Способы атаки быстрым атакующим ударом или завершающим ударом. Овладеть техникой перехода от активной подрезки к активному нападению и завершающему удару, а также от серийного обмена топ- спинами в средней зоне к активным действиям. В ближнее - средней зоне овладеть техникой приема подачи быстрым накатом на столе.

Базовая техника.

Топ-спин +атакующий удар. Овладеть техникой выполнения топ- спина справа из боковой позиции, наката и топ-спина с ускорением вперед. Уметь серийно выполнять накаты -топ-спины из ближней и средней зоны по прямой и по диагонали, постепенно усиливая вращение и расширяя зону игры. Овладеть техникой сочетания топ-спинов с накатами и ускорением вперед и атаки накатом при обмене подрезанными ударами. Овладеть техникой завершающих ударов по высокому мячу.

Топ-спин слева. На базе закрепления и совершенствования техники выполнения быстрых, атакующих ударов и подставок – толчков слева, овладеть техникой топ-спинов, в сочетании с атакующими ударами слева из боковой позиции. Овладеть техникой атакующих ударов из средней зоны; овладеть техникой выполнения топ-спинов слева в ходе обмена резаными ударами, наката слева из ближней и средней зон, техникой сочетания топ- спинов справа и слева.

Техника подрезки. Овладеть техникой выполнения разнонаправленных, с разнообразными толчками «приземления» подрезок.

Толчок, подставка. Овладеть техникой выполнения ударов толчком и подставкой.

Комбинация ударов. Овладеть первичными навыками сочетания топ- спина с атакующим ударом, топ-спина с завершающим ударом, подрезки с топ-спином.

Подача и прием подачи. В основе - подачи с разными вращениями. Кроме того, выбирается одна-две подачи в соответствии с индивидуальным стилем игры. Овладеть техникой подачи топ-спином, подрезкой, обманным ударом.

Удар по высокому мячу. Овладеть техникой выполнения удара по высокому мячу из средней и дальней зон.

Работа ног. Совершенствовать уже изученные способы передвижения и уметь сочетать их с различными видами ударов накатом: обратить внимание на сочетание

разных способов передвижений в различных игровых зонах.

Тактика.

Тактика активного нападения. После подачи в основном та же, что и при использовании быстрых атакующих ударов, но при этом применяются главным образом подачи с нижним и нижнее-боковым вращением с тем, чтобы противник отвечал на них подрезками и создались условия для активного выполнения топ-спина.

Тактика атаки после топ-спина. Овладеть тактикой завершения атаки после серийного обмена топ-спинами, овладеть тактикой завершения атаки после серийного выполнения против подрезанных мячей.

Тактика атаки топ-спином после подрезки. Овладеть тактикой внезапной атаки после серийного выполнения подрезки с разными точками приземления, тактика сочетания топ-спина и подрезки при приеме мячей, имеющих нижнее вращение.

Тактика выполнения топ-спина после выполнения удара толчком. Изучить тактику перехода наката к атакующему удару справа после серийного выполнения наката слева с варьированием скорости.

Тактика приема подачи. Овладеть тактикой завершения атаки ударом по восходящему мячу после выполнения топ-спина, овладеть тактикой перехода к атаке топ-спином сдерживания противника резаными ударами.

Базовая техника для Стиля игры –подрезка+ атакующий удар Техника срезки. Посредством выполнения срезки против ударов с верхним вращением и без вращения варьировать точку отскока, овладеть техникой выполнения срезок против топ-спинов, овладеть техникой выполнения срезки против внезапных ударов, ударов по «свече», коротких ударов, увеличивать зону игры, при выполнении срезки овладеть первичными навыками чередования атакующих ударов и ударов подрезкой. Атакующие удары. Овладеть техникой выполнения серийных атакующих ударов справа и слева: овладеть техникой выполнения атакующих ударов с коротких мячей в ходе обмена срезками, в средней зоне овладеть техникой выполнения длинных топ-спинов.

Удары накатом. Овладеть техникой перехода от подрезки к накату, от срезки к накату, овладеть техникой сочетания подрезки и наката при обмене срезками.

Подрезанные мячи. Научиться придавать мячу сильное нижнее вращение, изменять точку отскока, траекторию и скорость полета мяча, повышать стабильность выполнения подрезок с сильным вращением.

Подача и прием подачи. Овладевать подачей необходимо с учетом таких факторов, как скорость полета мяча, интенсивность вращения, изменение точки отскока. При этом необходимо постоянно повышать качество выполнения уже изученных подач и сочетать технику их выполнения с индивидуальным стилем игры, тренировать выполнение подачи справа и слева. При приеме подачи в качестве основного способа использовать срезки, сочетая их с накатами и подставками.

Толчок-подставка. Уметь сочетать быстрый толчок с усиленной подставкой, овладеть техникой выполнения толчком с нижним вращением, тормозящего толчка, толчка с переходом из нижнего на верхнее вращение.

Работа ног. Совершенствовать способы передвижения, обращая особое внимание на передвижения вперед-назад.

Тактика.

Тактика быстрой атаки после подачи. Овладеть тактикой выполнения атаки после одного-двух видов подач, являющихся основными для данного игрока, и несколько вспомогательных; атаковать сначала после подач и приемов установленного типа и направления, произвольно. Главное внимание обращать на атакующий удар справа, в сочетании с атакой слева, применять главным образом подачи с нижнее-боковым вращением с тем, чтобы противник отвечал на них подрезанным мячом и была возможность для быстрой атаки после вспомогательных действий.

Тактика контратаки после обмена срезками. Овладеть тактикой выполнения контратаки в процессе серийного обмена плоскими ударами и срезками, овладеть тактикой внезапной атаки после разнонаправленных срезов, а также по высокому мячу.

Тактика атаки после подрезки. Контратаковать после выполнения ударов подрезкой с разными вращениями и разными точками отскока, овладеть тактикой перехода к серийным атакующим ударам в сочетании с топ-спином в процессе обмена подрезками.

Парная игра.

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

Соревновательная подготовка.

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

Атака после подрезки.

Атака накатом против срезки. Последовательная смена способов подачи.

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

Официальные соревнования.

14.3. Тренировка на тренировочных сборах (в каникулярный период). Тренировочные сборы организуют, как правило, при подготовке к различного рода состязаниям. Поэтому тренировочный процесс на сборах строится с учетом подготовки к соревнованиям, на тренировочных сборах, носящих оздоровительный характер, тренировка теннисиста должна иметь сугубо оздоровительную направленность. В спортивных лагерях, организуемых во время каникул, учащиеся должны заниматься, преимущественно, общей физической подготовкой, включая тренировочный процесс занятия различными видами спорта.

В летние каникулы: спортивные игры (баскетбол, волейбол, теннис, настольный теннис, ручной мяч, футбол и др.) гимнастика, легкая атлетика, плавание, гребной спорт, велосипедный спорт и др. Обучающиеся занимаются подготовкой и сдают нормы комплекса ГТО. В летние каникулы также не исключаются тренировки по настольному теннису.

Необходимо проводить тренировки с партнерами, используя преимущественно специально-вспомогательные упражнения на технику.

### 15. Учебно-тематический план.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. Учебно-тематический план представлен в приложении № 5 к настоящей программе. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом и другие. Задачи теоретической подготовки включают в себя следующие вопросы:

- общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;
- знание перспектив развития физической культуры и спорта в стране и мире;
- знание теории и практики настольного тенниса;
- знанием вопросов психологической подготовки спортсмена;
- знание вопросов гигиенического режима спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля;
- знание вопросов профилактики травматизма.

Примерный перечень теоретических тем:

- Физическая культура и спорт в России.
- Краткий обзор развития настольного тенниса в России и за рубежом.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
- Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.
- Основы технико-тактической подготовки.
- Методика обучения теннисистов.
- Методика тренировки теннисистов.
- Планирование спортивной тренировки.
- Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
- Психологическая подготовка.
- Общая и специальная физическая подготовка.
- Правила соревнований, их организация и проведение.
- Места занятий. Оборудование и инвентарь.
- Зачетные требования по теоретической подготовке.

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

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» основаны на особенностях вида спорта и его спортивных дисциплин. Реализация данной программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин, по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта учитываются при составлении годового учебно-тренировочного плана.

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис».

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

### **17. Материально-технические условия реализации Программы.**

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

Наличие тренировочного спортивного зала;

Наличие тренажерного зала;

Наличие раздевалок, душевых;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблица № 10, 11)

**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 10 кг) | комплект          | 3                  |
| 3     | Корзина для сбора мячей                    | штук              | 4                  |
| 4     | Координационная лестница для бега          | штук              | 3                  |
| 5     | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)   | комплект          | 7                  |
| 6     | Мяч для настольного тенниса                | штук              | 300                |
| 7     | Перекладина гимнастическая                 | штук              | 1                  |
| 8     | полусфера                                  | штук              | 2                  |
| 9     | Ракетки 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                  |

Таблица 11

### Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

| № п/п | Наименование   | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                   |  |                   |  |                   |                                     |                   |    |   |
|-------|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------|--|-------------------|--|-------------------|-------------------------------------|-------------------|----|---|
|       |  |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                   | тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                   | совершенствования спортивного мастерства |                   | Этап высшего спортивного мастерства |                   |    |   |
|       |  |                   |                   | Кол-во                      | Срок эксплуатации | Кол-во   | Срок эксплуатации | Кол-во                                   | Срок эксплуатации | Кол-во                              | Срок эксплуатации |    |   |
| 1     | Клей неорганический (50 мл)  | штук              | На обучающегося   | -                           | -                 | 1  | 1                 | 1  | 1                 | 3                                   | 1                 | 4  | 1 |
| 2     | Основание ракетки для настольного тенниса  | штук              | На обучающегося   | -                           | -                 | 1  | 1                 | 2  | 1                 | 4                                   | 1                 | 4  | 1 |
| 3     | Ракетка для настольного тенниса  | штук              | На обучающегося   | 1                           | 1                 | 1  | 1                 | -  | -                 | -                                   | -                 | -  | - |
| 4     | Резиновые накладки для ракетки (основания)   | штук              | На обучающегося   | -                           | -                 | 8  | 1                 | 12                                       | 1                 | 20                                  | 1                 | 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                 | 4  | 1 |

Обеспечение спортивной экипировкой представлено в таблице 12.

Таблица 12

**Обеспечение спортивной экипировкой**

| № п/п | Наименование                           | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                   |  |                   |   |                   |                                     |                   |   |   |   |
|-------|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------|--|-------------------|---|-------------------|-------------------------------------|-------------------|---|---|---|
|       |  |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                   | тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                   | Этап совершенствования спортивного мастерства |                   | Этап высшего спортивного мастерства |                   |   |   |   |
|       |  |                   |                   | Кол-во                      | Срок эксплуатации | Кол-во   | Срок эксплуатации | Кол-во  | Срок эксплуатации | Кол-во                              | Срок эксплуатации |   |   |   |
| 1     | Костюм спортивный тренировочный зимний | штук              | На обучающегося   | -                           | -                 | 1  | 1                 | 1   | 1                 | 1                                   | 1                 | 1 | 1 | 1 |
| 2     | Костюм спортивный тренировочный летний | штук              | На обучающегося   | -                           | -                 | 1  | 1                 | 1   | 1                 | 1                                   | 1                 | 1 | 1 | 1 |
| 3     | Кроссовки для спортивных залов         | пар               | На обучающегося   | -                           | -                 | 1  | 1                 | 1   | 1                 | 2                                   | 1                 | 2 | 1 | 1 |
| 4     | Спортивные брюки                       | штук              | На обучающегося   | -                           | -                 | 1  | 1                 | 1   | 1                 | 1                                   | 1                 | 2 | 1 | 1 |
| 5     | Фиксатор для голеностопа               | штук              | На обучающегося   | -                           | -                 | 1  | 1                 | 1   | 1                 | 1                                   | 1                 | 2 | 1 | 1 |
| 6     | Фиксатор коленных суставов             | штук              | На обучающегося   | -                           | -                 | -  | -                 | -   | -                 | 1                                   | 1                 | 2 | 1 | 1 |
| 7     | Фиксатор локтевых суставов             | штук              | На обучающегося   | -                           | -                 | -  | -                 | -   | -                 | 1                                   | 1                 | 2 | 1 | 1 |
| 8     | Футболка                               | штук              | На обучающегося   | -                           | -                 | 2  | 1                 | 3   | 1                 | 4                                   | 1                 | 1 | 1 | 1 |

|    |   |      |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9  | Чехол для ракетки для настольного тенниса | штук | На обучающегося | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10 | Шорты/юбка                                | штук | На обучающегося | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 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:

18.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками: для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «настольный теннис», а также на этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

18.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

18.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации. Тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель обязан проходить курсы повышения квалификации не реже чем 1 раз в 5 лет. А так же самостоятельно повышать уровень своей квалификации, участвуя в семинарах, мастер-классах, открытых занятиях и др.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, Интернет-ресурсов для использования в работе по Программе лицами,

осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта настольный теннис в КГБУ СП «РЦПС по настольному теннису»:

Список литературных источников:

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М. : Физкультура и спорт, 1986
2. Амелин А.Н. Настольный теннис 6+12. – М. : Физкультура и спорт, 2005
3. Амелин А.Н., Пашинин В.А., Настольный теннис (Азбука спорта). – М. : Физкультура и спорт, 1999
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. – М: Физкультура и спорт, 1989
5. Байгулов Ю.П. Настольный теннис : Вчера, сегодня, завтра. – М:Физкультура и спорт, 2006
6. Балайшите Л., от семи до...(твой первый старт) – М: Физкультура и спорт, 1984
7. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольном теннисе. – М : РГАФК, 1997
8. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. – М: Физкультура и спорт, 2008
9. Воронин Е.В. Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры, 1983 - №10
10. Ефремова А.В., Гужаловский А.А.. Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе. – М.: Физкультура и спорт, 2006
11. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. – М: Физкультура и спорт, 1990
12. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. Учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2014
13. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе – М. :Советский спорт, 2001
14. Матыцин О.В. Настольный теннис: Неизвестное об известном. – М: РГАФК, 1997
15. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва – М: Советский спорт, 2006
16. Ормаи Л. Современный настольный теннис – М: Советский спорт, 2011
17. Правила настольного тенниса – М.: Советский спорт, 2013
18. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой – М.: Советский спорт, 2012

Перечень интернет ресурсов:

- Официальный сайт Международной федерации настольного тенниса (электронный ресурс). <http://www.ittf.com>

- Официальный сайт Министерства спорта РФ (электронный ресурс) <http://www.minsport.gov.ru>
- Официальный сайт научно-теоритического журнала «Теория и практика физической культуры» (электронный ресурс) <http://lib>.
- Официальный сайт Федерации настольного тенниса России (электронный ресурс), <http://www.ttfr.ru>
- Официальный сайт РУСАДа (электронный ресурс), <https://rusada.ru/>

### Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п   | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки    |            |   |                |   |          | Этап высшего спортивного мастерства |
|---|------------------------------------|----------------------------|------------|---|----------------|---|----------|-------------------------------------|
|   |                                    | Этап начальной подготовки  |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |          |                                     |
|   |                                    | До года                    | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |          |                                     |
|   |                                    | Недельная нагрузка в часах |            |   |                |   |          |                                     |
|   |                                    | 4,5                        | 6          | 12  | 16             | 20  | 24       |                                     |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |                                    |                            |            |   |                |   |          |                                     |
|   |                                    | 2                          | 2          | 3   | 3              | 4   | 4        |                                     |
| Наполняемость групп (человек)   |                                    |                            |            |   |                |   |          |                                     |
|   |                                    | 10-20                      |            | 8-16  |                | 4-8   |          |                                     |
| 1.  | Общая физическая подготовка        | 26-34%                     | 26-34%     | 17-23%  | 17-23%         | 13-17%  | 9-11%    |                                     |
|   |                                    | 60-80ч                     | 81-106ч    | 106-143ч  | 141-191ч       | 135-176ч                                      | 112-137ч |                                     |
| 2.  | Специальная физическая подготовка  | 17-23%                     | 17-23%     | 17-23%  | 17-23%         | 17-23%  | 13-17%   |                                     |
|   |                                    | 39-53ч                     | 53-71ч     | 106-143ч  | 141-191ч       | 176-239ч                                      | 162-212ч |                                     |
| 3.  | Участие в спортивных соревнованиях | -                          | 3-4%       | 6-8%  | 7-9%           | 10-13%  | 13-20%   |                                     |
|   |                                    |                            | 9-12ч      | 37-49ч  | 58-74ч         | 104-135ч                                      | 162-249ч |                                     |
| 4.  | Техническая подготовка             | 31-39%                     | 31-39%     | 26-34%  | 26-34%         | 22-28%  | 22-28%   |                                     |
|   |                                    | 72-91ч                     | 96-121ч    | 162-212ч  | 216-282ч       | 228-291ч                                      | 247-349ч |                                     |
| 5.  | Тактическая подготовка             | 5-8%                       | 5-8%       | 12-20%  | 12-20%         | 17-25%  | 17-25%   |                                     |
|   |                                    | 11-18ч                     | 15-24ч     | 74-124ч   | 99-166ч        | 176-260ч                                      | 212-312ч |                                     |
| 6.  | Теоретическая подготовка           | 1-2%                       | 1-2%       | 1-2%  | 1-2%           | 1-3%  | 1-3%     |                                     |
|   |                                    | 2-4ч                       | 3-6ч       | 6-12ч   | 8-16ч          | 10-30ч  | 12-36ч   |                                     |
| 7.  | Психологическая подготовка         | 1-2%                       | 1-2%       | 2-3%  | 2-3%           | 4-6%  | 5-7%     |                                     |
|   |                                    | 2-4ч                       | 3-6ч       | 12-18ч  | 16-24ч         | 41-62ч  | 62-87ч   |                                     |

|                              |   |                |                  |                |                |                 |                 |
|------------------------------|---|----------------|------------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|
| 8.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 0,5-1%<br>1-2ч | 0,5-1%<br>1,5-3ч | 0,5-1%<br>3-6ч | 0,5-1%<br>4-8ч | 0,5-1%<br>5-10ч | 0,5-1%<br>6-12ч |
| 9.                           | Инструкторская практика                           | -              | 1-2%<br>3-6ч     | 1-3%<br>6-18ч  | 2-4%<br>16-32ч | 2-4%<br>20-40ч  | 2-4%<br>24-48ч  |
| 10.                          | Судейская практика                                | -              | 1-2%<br>3-6ч     | 1-3%<br>6-18ч  | 2-4%<br>16-32ч | 2-4%<br>20-40ч  | 2-4%<br>24-48ч  |
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 0,5-1%<br>1-2ч | 0,5-1%<br>1,5-3ч | 0,5-1%<br>3-6ч | 0,5-1%<br>4-8ч | 0,5-1%<br>5-10ч | 0,5-1%<br>6-12ч |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                     | -              | -                | 1-2%<br>6-12ч  | 1-2%<br>8-16ч  | 1-2%<br>10-20ч  | 1-2%<br>12-24ч  |
| Общее количество часов в год |   | 234            | 312              | 624            | 832            | 1040            | 1248            |

## Приложение № 2

## Календарный план воспитательной работы

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

|           |   |   |                |
|-----------|---|---|----------------|
|           |   | формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.  |                |
| 2.2.      | Режим питания и отдыха  | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);<br>- Беседы на темы:<br>о вреде наркомании;<br>о вреде алкоголя и табакокурения. | В течение года |
| 2.3       | Охрана труда спортсменов  | Инструктаж по правилам поведения на спортивных сооружениях при выездах на соревнования.<br>Инструктаж по правилам дорожного движения.   | 2 раза в год   |
| <b>3.</b> | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>  |   |                |
| 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:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.   | В течение года |

|      |   |  |
|------|---|--|
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>  |  |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов. |
|      |   | В течение года   |

## Приложение № 3

## 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   |
|---|---|----------------------------------|--|
| Этап начальной подготовки                                 | Веселые старты «Честная игра»   | 1-2 раза в год                   | Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: программа/фото/видео   |
|   | Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»   | 1 раз в год                      | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации  |
|   | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)  | 1 раз в месяц                    | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).<br>Сервис по проверке РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> |
|   | Антидопинговая викторина «Играй честно»   | По назначению                    | Проведение викторины на спортивных мероприятиях организации  |
|   | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»  | 1-2 раза в год                   | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>  |
|   | Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год                   | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Антидопинговая викторина «Играй честно»<br><br>Онлайн обучение на сайте РУСАДА  | По назначению<br><br>1 раз в год | Проведение викторины на спортивных мероприятиях организации<br><br>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.<br>Ссылка на курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>   |

|   |  |                |   |
|---|--|----------------|---|
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Антидопинговая викторина «Играй честно»  | По назначению  | Проведение викторины на спортивных мероприятиях организации   |
|   | Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»          |                | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации   |
|   | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                               | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> |
|   | Онлайн обучение на сайте РУСАДА  | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>  |
|   | Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации   |

### План инструкторской и судейской практики

| Этап спортивной подготовки                                | Содержание мероприятия и его форма  | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий  |
|---|---|------------------|---|
| Этап начальной подготовки                                 | Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия  | Весь период      | Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса спортсменов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе настольного тенниса.<br><br>Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации. |
|   | Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке   | Весь период      |   |
|   | Обучение основным техническим элементам и приемам   | Весь период      |   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах   | Весь период      |   |
|   | овладение терминологией тенниса и применение ее на занятиях   | Весь период      |   |
|   | овладение основами методики построения тренировочного занятия – подготовительная, основная и заключительная часть                               | Весь период      |   |
|   | развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять                | Весь период      |   |
|   | самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок                 | Весь период      |   |
|   | изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований. Судейство командных, одиночных и парных соревнований | Весь период      |   |
|   | проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки   | Весь период      |   |
| Этапы совершенствования                                   | ведение журнала, составление конспекта занятия  | Весь период      |   |

|   |   |             |
|---|---|-------------|
| ния спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | проведение занятия по общей физической подготовке, проведение разминки  | Весь период |
|   | помощь тренеру в обучении технике настольного тенниса, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей тренировки – подготовительной, основной и заключительной частей | Весь период |
|   | подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники   | Весь период |
|   | судейство соревнований  | Весь период |
|   | выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту  | Весь период |

## Приложение № 5

## Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание  |  |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|--|
| Этап начальной подготовки  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>                    | ≈ 120/180                   |                  |   |  |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие   | ≈ 13/20                     | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.  |  |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | ≈ 13/20                     | октябрь          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |  |
|                            | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20                     | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.  |  |
|                            | Закаливание организма  | ≈ 13/20                     | декабрь          | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.   |  |
|                            | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом  | ≈ 13/20                     | январь           | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.  |  |
|                            | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта                                      | ≈ 13/20                     | май              | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.   |  |
|                            |  |                             |                  |   |  |
|                            |  |                             |                  |   |  |
|                            |  |                             |                  |   |  |

|   |  |           |            |   |
|---|--|-----------|------------|---|
|   | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                                      | ≈ 14/20   | июнь       | Понятливость. 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.  |
|   | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b> | ≈ 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.  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | История возникновения олимпийского движения  | ≈ 70/107  | октябрь    | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).  |
|   | Режим дня и питание обучающихся  | ≈ 70/107  | ноябрь     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.   |
|   | Физиологические основы физической культуры   | ≈ 70/107  | декабрь    | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.  |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                              | ≈ 70/107  | январь     | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.   |
|   | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта          | ≈ 70/107  | май        | Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.   |

|  |  |          |                 |  |
|--|--|----------|-----------------|--|
|  | Психологическая подготовка   | ≈ 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности  |
|  | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                                   | ≈ 60/106 | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.  |
|  | Правила вида спорта  | ≈ 60/106 | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.   |
|  | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастера:</b>                                     | ≈ 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.  |
| Этап совершенствования спортивного мастера | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | ≈ 200    | ноябрь          | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.   |
|  | Психологическая подготовка   | ≈ 200    | декабрь         | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.   |
|  | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс  | ≈ 200    | январь          | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
|  | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта                             | ≈ 200    | февраль-май     | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований   |

|                                     |   |   |          |   |
|-------------------------------------|---|---|----------|---|
|                                     |   |   |          | 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 | <b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>   | ≈ 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 соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося   | ≈ 120                                     | ноябрь   | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.  |
|                                     | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс   | ≈ 120                                     | декабрь  | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.  |
|                                     | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта  | ≈ 120                                     | май      | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности   |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <p>Восстановительные средства и мероприятия</p> | <p>в переходный период спортивной подготовки</p> | <p>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</p> |
|--|---|--|--|