Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
**«Спортивная школа олимпийского резерва № 2» г. Улан-Удэ**

670024, г.Улан-Удэ, ул. Юного Коммунара, д.1/пом. II, тел/факс (301-2)44-93-99, e-mail:uusport2@yandex.ru

СОГЛАСОВАННО
на заседании тренерского совета
Протокол №5 от 28.12.2022 г

Утверждаю
Директор МАУ ДО «СШОР №2» г. Улан-Удэ
_____ В.В. Николаев
приказ № 30 от 30.04. 2023г.

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

*(разработана с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022г . №884.)*

**Срок реализации программы спортивной подготовки:**

- этап начальной подготовки - 2 год
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – бессрочно
- этап высшего спортивного мастерства – бессрочно

Авторы-составители:
Алексеев Иннокентий Александрович
тренер – преподаватель
Демидова Евгения Сергеевна
инструктор-методист

г. Улан-Удэ

2023г.

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

Данная программа разработана на основе закономерностей и принципов спортивной тренировки по настольному теннису в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 г. № 884;
- приказ Министра спорта Российской Федерации О.В. Матыцина «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» № 884 от 31.10.2022 г.
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- порядок разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579;

а также другими документами, регламентирующими деятельность Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивной школы олимпийского резерва №2» г. Улан-Удэ. ( далее - Учреждение) и методическими рекомендациями для спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке настольного тенниса с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 884 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является: всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в спортивные сборные команды города Москвы и спортивные сборные команды Российской Федерации; 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 зарегистрирован Минюстом России 05.12.2022г., регистрационный № 71352, представлены в таблице 1.

*Таблица 1*

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку(лет) | Наполняемость (человек) |
|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | 1-2 | 7 | 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 8 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 13 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 2 |

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

Обучающиеся, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены в порядке исключения раньше срока на основании обоснованного решения тренерского совета.

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

4. Объем Программы дополнительной образовательной программы спортивнойподготовки 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 | 6 | 6-8 | 12-14 | 16-18 | 20-24 | 24-32 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Общее количество часов в год | 312 | 312-416 | 624-728 | 832-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно – оздоровительных лагерях во время тренировочных сборов, нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

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

6. Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении обучающихся, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья спортсменов и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по настольному теннису.

7. Рассматривая подготовку спортсменов в настольном теннисе как систему, следует выделить несколько компонентов, которые, в свою очередь, состоят из множества элементов.

8. В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

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

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

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

Основными формами тренировочного процесса являются: групповыетренировочные

и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (в каникулярный период), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика спортсменов.

*Таблица 3*

учебно-тренировочные мероприятия:

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной 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 кдругим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| | Учебно-тренировочные мероприятия по | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1.4. | подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные 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:

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенст-вования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Отборочные | - | - | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Основные | - | 2 | 3 | 5 | 10 | 10 |

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

9. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки приведен в Таблице 4.

*Таблица 4*

## Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | 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 | | | | | | | |
| | | ЭНП 1 | | ЭНП 2 | ЭНП 3 | УТЭ1 | | УТЭ2 | | УТЭ 3. | | УТЭ 4,5. | | Без ограничений | | Без ограничений | |
| | | час | % | | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 100 | 32 | | 108 | 26 | **144** | 23 | 167 | 23 | **141** | **17** | 159 | 17 | **136** | 13 | **112** | 9 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 72 | 23 | | 71 | 17 | **106** | 17 | 167 | 23 | **141** | **17** | 159 | 17 | **177** | **17** | 160 | **13** |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях(%) | 9 | 3 | | 17 | 4 | **38** | 6 | 58 | 8 | **75** | **9** | 66 | 7 | **104** | 10 | **248** | 20 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 97 | 31 | | 162 | 39 | **212** | 34 | 189 | 26 | **217** | **26** | 318 | 34 | **291** | 28 | **273** | 22 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 28 | 9 | | 38 | 9 | **106** | 17 | 124 | 17 | **192** | **23** | 159 | 17 | **229** | 22 | **332** | 26 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | 3 | 1 | | 8 | 2 | **6** | 1 | 7 | 1 | **33** | **4** | 37 | 4 | **42** | 4 | **24** | 2 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 3 | 1 | | 12 | 3 | **12** | 2 | 15 | 2 | **33** | **4** | 37 | 4 | **62** | 6 | **99** | 8 |
| Общее количество часов в год, из расчета 52 недели | | **312** | **100** | | **416** | **100** | **624** | **100** | **728** | **100** | **832** | **100** | **936** | **100** | **1040** | **100** | **1248** | **100** |
| **Количество часов в неделю** | | **6** | | | **8** | | **12** | | **14** | | **16** | | **18** | | **20** | | **24** | |
| **Количество тренировок в неделю** | | **3** | | | **4** | | **4** | | **4-5** | | **5-6** | | **6** | | **5** | | **6** | |
| **Минимальная наполняемость групп (человек)** | | **10** | | | | | **8** | | | | | | | | **4** | | **2** | |
| Общее количество тренировок в год | | 156 | | | 208 | | 208 | | 260 | | 312 | | 312 | | 260 | | 312 | |

10. Важное значение имеет целенаправленная и систематическая воспитательная работа в группе, которая окажет благотворное влияние и на спортивные достижения, и на дальнейший жизненный путь юных спортсменов.

Эффективность воспитательной работы с обучающимися во многом зависит от четкости ее планирования, от умения ставить на каждом этапе тренировочного процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

Целенаправленное и конкретное планирование воспитательных воздействий позволяет предусмотреть возможность проявления нежелательных явлений и наметить действенные меры их предотвращения.

Рекомендуемый Календарный план воспитательной работы приведен в Таблице 5.

*Таблица 5*

**Календарный план воспитательной работы**

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|---|---|---|
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**<br>- участие в организации спортивных соревнований;<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, ведение протоколов;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношенияк решениям спортивных судей | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**<br>- овладение обязанностями дежурного по группе: подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончаниязанятия;<br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятийв качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора;<br>- овладение основными методами построения тренировочного занятия, составление конспекта учебно- тренировочного занятия в соответствии споставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества; | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе. | |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**<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 формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |
| 2.2. | Медико-биологическое исследование | **Исследование организма спортсмена после / до тренировочной и соревновательной деятельности** | Учебно-тренировочный график |
| 2.3. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**:<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). | В течение года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, 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 | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | 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 | |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**<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 |
| 5. | **Другое направление работы, определяемое тренером, реализующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки** | | |

11. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера как интегрировано в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

В зависимости от возраста обучающихся используется тот или иной перечень тем образовательных антидопинговых программ, разработанных для различных типов образовательных организаций, и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утвержденных Минспортом России от 24 июня 2021 № 464 и требованиями Всемирного антидопингового агентства.

Кроме тематики, предлагаемой в программах спортивной подготовки, Министерство спорта Российской Федерации рекомендует изучать методические материалы, размещенные на официальном сайте РУСАДА, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в Таблице 6.

*Таблица 6*

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | Принципы честной игрыЦенности спорта<br>Последствия применения допинга для здоровья идля спортивной карьеры<br>- теоретические занятия, беседы | Устанавливаютсяв соответствии с графиком<br>1 – 2 раза в годили по назначению | При проведении беседы необходимо применять доступнуюформу подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненныхпримеров из разных видов спорта.<br>Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующихпоследствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донестиважность антидопингового законодательства.<br>Необходимо делать акцент на этическиепринципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойтиот принципа «победа любой ценой». Составление отчета о проведении мероприятия с фото-,видеоматериалами |
| | Веселые старты «Честная игра» | | |
| | Семинар для тренеров «Роль тренера в процессе формирования антидопинговой культуры» | | |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Ознакомление с Кодексом ВАДА Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена<br>Информирование спортсменов о запрещённыхвеществах<br>- теоретические занятия, беседы | | |
| | Контроль знаний антидопинговых правил<br>- опрос и (или) викторина | | |
| | Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» | | |
| | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговойкультуры» | | |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Повышение осведомлённости спортсменов обопасности допинга для здоровья<br>Информирование спортсменов о запрещённыхвеществах<br>- лекции<br>Участие в образовательных семинарах Формирование критического отношения кдопингу - тренинговые программы | | В целях повышения уровня осведомленности спортсменов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары, распространять соответствующую информационно-справочную литературу |

12. Планы инструкторской и судейской практики.

Программа имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и спортсменов, досконально знающих правила игры настольного тенниса, правила поведения на площадке и вне её, а также начинающих судей.

Одной из задач тренера является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе на практических текущих занятиях и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

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

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно - соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3-х лет подготовки - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше 3-х лет подготовки, этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - основными средствами восстановления является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочного этапа 1-го - 3-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Рекомендуемые восстановительные средства восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности для избегания перенапряжения и утомления юных спортсменов, представлены в Таблице 7.

*Таблица 7*

**Рекомендуемые восстановительные средства**

| **Предназначение** | **Задачи** | **Средства и мероприятия** | **Методические указания** |
|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | | | |
| Развитие физических качеств с учетом специфики настольного тенниса, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | Педагогические: рациональное чередование нагрузок и отдыха на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание | Чередование различных видов нагрузок и отдыха, облегчающих восстановление, проведение занятий в игровой форме. |
| Тренировочный этап, этап ССМ и ВСМ | | | |
| Перед тренировочным занятием | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности разминки, тренировки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности уровню подготовленности спортсменов | Массаж | 5-15 мин (разминание 60%) |
| | | Искусственная активизация мышц | Растирание массажным полотенцем |
| | | Упражнения на растяжение | 3 мин. |
| | | Разминка | 10-20 мин |
| | | Психорегуляция мобилизующей направленности | 3 мин. само- и гетерорегуляции |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Во время тренировочного занятия | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения | Чередование тренировочных нагрузок по характеру интенсивности | В процессе тренировки |
| | | Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание) | 3-8 мин. |
| | | Психорегуляция мобилизующей направленности | 3 мин. само- и гетерорегуляции |
| Сразу после тренировочного занятия | Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена | Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ контрастный | 8-10 мин. |
| Через 2-4 часа после тренировочного занятия | Ускорение восстановительного процесса | Локальный массаж, массаж мышц спины | 8-10 мин. |
| | | Душ – теплый / холодный | 5-10 мин. |
| | | Умеренно холодный / теплый | 5 мин. |
| | | Психорегуляция реституционной направленности | Саморегуляция, гетерорегуляции |
| В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от соревнований 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 реституционной направленности | Саморегуляция, гетерорегуляции |
| После макроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений | 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, витаминизация, минеральные воды | 4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция |
| Реабилитация после травм | | Физиопроцедуры, бассейн, применение мазей, гелей, тейпов | До полного восстановления, под наблюдением врача |

## III. Система контроля

14. Управление спортивной подготовкой игроков в настольный теннис предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений иоценок.

С этой целью применяется комплексный контроль, который включает в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль над состоянием спортсменов.

Контроль соревновательной деятельности осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль над отношением занимающихся к соревнованиям;
- контроль переносимости игроками соревновательных нагрузок;
- контроль над выполнением игроком тактического плана игры и эффективностью тактических действий;
- контроль технико-тактических и технических показателей игровых действий.

Отношение игроков к соревнованиям оценивают до начала соревнований в ходе игры и по ее окончании. Критерием оценки служит степень проявления игроками дисциплинированности, инициативности и активности во всех игровых действиях, выдержкии самообладания, воли к победе.

Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективности игровых действий, ухудшению поведения игрока, нервозности, раздражительности, а также по врачебной экспертизе.

Контроль над выполнением теннисистом тактического плана игры и его эффективностью осуществляется с помощью видеозаписи, иногда аудиозаписи, когда тренер наговаривает на диктофон ход игры, счет и отдельные тактические действия спортсмена. Достаточно широко и эффективно используется стенографическая запись игры с последующей расшифровкой на компьютере.

Качество выполнения технических приемов оценивают по эффективности и результативности их выполнения на основании компьютерной и аналитической записи игр. Общая оценка за игру команды и отдельных игроков складывается из оценок, получаемых по всем четырем разделам контроля, и учитывается при оценке уровня соревновательной подготовленности теннисиста и служит критерием для отбора к главным соревнованиям или отбора в сборную команду.

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующимнаправлениям:

- контроль над отношением занимающихся к тренировочному процессу;
- контроль над применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль над отношением занимающихся к занятиям осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления занимающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения занимающихся на каждом занятии тренер вносит в журнал или дневник.

Контроль над объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки. Интенсивность оценивается по темпу игры – количеству технико-тактических действий в единицу времени. Внутренняя, физиологическая нагрузка характеризуется реакцией организма на выполненную мышечную работу и выражается в показателях ЧСС, частоты дыхания, потребления кислорода, кислородного долга и др. Энергетическую направленность упражнений можно определить по пульсу после выполнения нагрузки. Пульс 130-150 уд/мин характеризует нагрузку аэробного характера, 150-180 уд/мин – смешанное аэробно-анаэробное воздействие, а при пульсе 180 ударов и выше – нагрузку анаэробного воздействия. Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на точность, скорость и качество выполнения. Контроль над тактической подготовкой осуществляется с помощью наблюдения и экспертных оценок, полученных игроками в процессе игровых упражнений и тренировочных и соревновательных игр.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные игроками в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, решительность в защите и в нападении, выдержку и самообладание, волю к победе и др. Критерий оценки – степень проявления этих качеств, определяемая в баллах.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам. Критерием оценки является степень знаний занимающихся.

Контроль состояния спортсмена осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья спортсменов;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль уровня развития физических качеств;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля, описанного выше, а также в рамках углубленного медицинского обследования, осуществляемого не менее двух раз в год. Такое обследование проводится врачами и специалистами функциональной диагностики.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а, также влияние физических упражнений на организм занимающихся, осуществляется комплексный, регулярный и своевременный, основанный на объективных и количественных критериях медико – педагогический контроль. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- изучить правила безопасности на занятиях и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат 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.

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.

15. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе 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.

*Таблица 8*

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса
и оценочные материалы

| № | Формы аттестации | Оценочные материалы | Примечание |
|---|---|---|---|
| 1. | Контрольные тесты | протокол | Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя |
| 2. | Медико-биологические исследования | Заключения | Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования |
| 3. | Переводные нормативы | Протокол | Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов |
| 4. | Просмотровые сборы | Заключение тренера, Комиссии | Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки , а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом |

**16. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки**

Контрольные нормативы оценки уровня подготовленности игроков в настольный теннис, как правило, проводятся дважды в год – промежуточное тестирование и контрольно-переводное тестирование. В состав контрольных нормативов вошли упражнения, наиболее четко отражающие особенности подготовленности теннисистов: бег 30м с высокого старта, прыжки через скакалку в единицу времени, прыжок в длину с места, метание мяча для настольного тенниса. Кроме того, на этапе начальной подготовки второго года тестируется уровень специальной физической подготовки: бег вокруг теннисного стола, перенос

теннисного мяча. На этапах спортивного совершенствования к заданиям на определение уровня физической подготовленности добавляются тестовые упражнения на технику.

Каждое задание тестирует определенные физические качества. К тестам для определения уровня быстроты относятся: бег на 30 и 10 метров, скоростно-силовые качества тестируются прыжком в длину с места и метанием мяча для настольного тенниса, для определения уровня координации – прыжки через скакалку за 30 или 45 секунд, перенос мячей.

Правила проведения контрольных испытаний и описание тестовых заданий:

Тесты проводятся в равных для всех условиях. Перед тестированием испытуемым объясняется цель его проведения. Перед каждым заданием необходимо четко и подробно объяснить порядок проведения теста, озвучить контрольный норматив, после выполнения задания объявить каждому его результат. Тестирование целесообразно проводить после вводной части, соответствующей разминки.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным в настоящей Программе, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки и не переведенным на следующий этап, по решению тренерского совета может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (не более одного раза).

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис».**

*Таблица 9*

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 10,3 | 10,6 | 10,0 | 10,4 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 7 | 4 | 10 | 6 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не 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 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 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 |

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

*Таблица 10*

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | | |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| | | | | |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 14 | 9 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +5 | +7 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 125 | 120 |
| 1.6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 3 | - |
| 1.7. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 9 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Прыжки через скакалку за 45 с | количество раз | не менее | |
| | | | 75 | 65 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | |

*Таблица 11*

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис»**

| | Упражнения | | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| № п/п | | Единица измерения | мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины | девочки/ девушки/ юниорки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8.1 | 9.8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 29 | 14 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +9 | +12 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 180 | 165 |
| 1.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | - |
| 1.6. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 15 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Прыжки через скакалку за 45 с | количество раз | не более | |
| | | | 115 | 105 |
| 3.Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

*Таблица 12*

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши/ юниоры/ мужчины | девушки/ юниорки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 36 | 15 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 49 | 43 |
| 1.6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | - |
| 1.7. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 18 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Прыжки через скакалку за 45 с | количество раз | не более | |
| | | | 128 | 115 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | |

## IV. Рабочая программа по виду спорта настольный теннис

17. Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – по индивидуальным планам спортивной подготовки. Режим тренировочной работы основывается на необходимых для достижения высоких спортивных результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Годовой план спортивной подготовки разрабатывается тренером группы, согласуется с инструктором-методистом и утверждается заместителем директора по спортивной подготовке.

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

Процесс подготовки спортсмена включает следующие виды подготовки:

- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Интегральная подготовка;
- Техническая подготовка
- Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка
- Инструкторская и судейская практика
- Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль
- Участие в спортивных соревнованиях.
- Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по видам подготовки приведены в Приложении № 1.
- В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

**Программный материал для практических занятий по каждому этапуподготовки с разбивкой на периоды подготовки.**

**Программный материал спортивной подготовки для группы начальной подготовки 1-2 года обучения.**

1. **Теоретическая подготовка.**

- Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.
- История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.
- Значение занятий настольным теннисом для развития детей.
- Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.
- Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена.
- Самостоятельные занятия дома и их значение.
- Инвентарь для настольного тенниса. Размеры теннисного стола.
- Краткие сведения о технике настольного тенниса

2. **Физическая подготовка.**

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

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

Для этого применяются:

- комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, выносливости;
- комплексы упражнений, направленные на развитие ловкости и быстроты;
- легкоатлетические упражнения: сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях; бег: 20 м ,30 м, 60 м, челночный бег, бег в горку, бег с препятствиями; прыжки в длину с места, многоскоки, прыжковый («китайский») комплекс;
- метания: сюда входят метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча;
- спортивные и подвижные игры: широко применяются баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон, при этом происходит развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

**Специальная физическая подготовка (СФП)**

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

Для освоения ударных движений, передвижений используются разнообразные имитационные упражнения (8-ки, треугольники, «вокруг угла» и т.п.). Применяются тренажеры и робот.

### 3. Технико-тактическая подготовка.

В группах начальной подготовки при работе с детьми невозможно требовать четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы тренера- преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Для реализации этих принципов наиболее эффективными являются (в порядке повышения сложности) следующие упражнения:

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- различные виды жонглирования мячом;
- овладение базовой техникой работы ног;
- овладение техникой ударов справа и слева на столе;
- овладение техникой подач разными ударами;
- игра на счет разученными ударами;
- начальная работа по развитию тактического мышления.
- работа у стенки.

### 4. Интегральная подготовка.

- Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).
- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, подачи, имитация различных ударов с чередованием их.
- Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;
- Многократное выполнение технических приёмов подряд;
- Работа с большим количество мячей (БКМ);
- Тренировочные игры на счет, игры на счет по заданиям.

### 5. Морально-волевая подготовка.

Главной задачей этой работы является воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, а также волевых качеств у юных спортсменов.

Успешностью воспитательного процесса юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, то есть стремиться к расширению круга интереса своих учеников, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является:

- проведение традиционных турниров;
- чествование победителей соревнований;
- ежегодное подведение итогов с поощрением лучших;
- освещение итогов соревнований в прессе, на телевидении.

**Программный материал спортивной подготовки**
**для учебно-тренировочныхгрупп 1-2 года обучения**

**1. Теоретическая подготовка**

- Инструктажи по безопасности;
- Техника элементов настольного тенниса;
- Индивидуальный стиль игрока;
- Контроль и самоконтроль;
- История развития настольного тенниса;
- ФНТР, ФНТ МО;
- Разновидности вращения мяча;
- Разновидности инвентаря;
- Режим дня спортсмена. Сон, питание, водные процедуры, закаливание;
- Техника передвижения в парных играх.

**2. Физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП)

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

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

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

- Упражнения для мышц ног.

Махи ногами, приседание, «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 шеи и туловища.

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

- Упражнения для мышц брюшного пресса.

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

- Упражнения с предметами.

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

- Наскоки на лестнице.
- Комплекс «Лесенка».
- Прыжки через гимнастическую скамейку.
- Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.
- Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.
- Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости.
- Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для теннисиста качеств.
- В комплексе упражнений ОФП для спортсменов учебно-тренировочных групп всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол, плавание и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы и т.п.
- Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках - «березка», «мостик» и т.п.)
- «Круговая» ОФП.

Специальная физическая подготовка (СФП):

- Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.)
- Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой.
- Имитационные упражнения с резиной.
- Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.
- Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.
- Отработка ударов у тренировочной стенки.
- Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе.
- Многоскоки. Упражнения на развитие специальной гибкости.

**3. Техническая подготовка.**

- Индивидуализация стиля игры;
- Отработка техники изученных элементов;
- Освоение техники начала атаки справа (накат против подрезки);
- Отработка подачи с боковым вращением и техники ее приема с БКМ;
- Отработка техники топ-спина справа против подрезки, его отличие от топ- спина против наката или подставки;
- Изучение способов увеличения скорости вращения при выполнении топ- спина справа (работа туловища, перенос центра тяжести, работа предплечья и т.п.)
- Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;
- Освоение техники укоротки с длинного подрезанного мяча;

- Промежуточная игра.

**4. Тактическая подготовка.**

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

**5. Инструкторская и судейская практика.**

Во время тренировочных занятиях спортсмены, занимающиеся в учебно-тренировочных группах всех этапов подготовки должны:

- Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
- Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе.
- Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.
- Уметь руководить командой на соревнованиях.
- Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в группу.
- Уметь самостоятельно составить план тренировки.
- Вести дневник самоконтроля.
- Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

## Программный материал спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп 3-5 года обучения.

**1. Теоретическая подготовка.**

- Техника работы с БКМ;
- Значение утренней зарядки, водных процедур, витаминизации.
- О вреде алкоголя, курения и наркотиков;
- Контратака;
- Особенности и значение промежуточной игры;
- Способы распознавания подач с различными видами ений;
- Анализ выступлений на соревнованиях.
- Инструктажи по безопасности;

- Совершенствование техники элементов настольного тенниса;
- Совершенствование техники подач с различными видами вращений и техники их приема;
- Тренировка в домашних условиях: тренировка специальных психофизических качеств, имитационные упражнения;
- Различие по скоростным качествам, времени контакта мяча с ракеткой, быстроте исиле вращения различных ударов;
- Особенности и значение промежуточной игры;
- Особенности игры против спортсменов - левшей;
- Просмотр видеозаписей игр сильнейших спортсменов;
- Анализ и самоанализ, ведение спортивных дневников;
- Укорот, срезка, скидка, вращение слева.

**2. Физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка (ОФП):

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

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п.
- Упражнения для мышц ног.
- Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения 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, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.
- Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости.

- Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для теннисиста качеств.
- В комплексе упражнений ОФП для спортсменов учебно-тренировочных групп всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол, плавание и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы и т.п.
- Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках - «березка», «мостик» и т.п.)
- - «Круговая» ОФП.

Специальная физическая подготовка (СФП):

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

- Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.)
- Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой.
- Имитационные упражнения с резиной.
- Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.
- Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.
- Отработка ударов у тренировочной стенки.
- Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе.
- Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками.
- Комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.)
- БКМ (работа с большим количеством мячей).
- Отработка техники элементов «на колесе».
- Работа с роботом.
- Имитационные упражнения с ракеткой для сквоша.

«Лесенка».

**3. Техническая подготовка.**

- Индивидуализация тренировок в зависимости от индивидуальных особенностей стиля каждого спортсмена;
- Отработка техники изученных элементов;
- Совершенствование сложных подач и их приема;
- Повышение скорости, точности и стабильности выполнения всех ударов;
- Изучение различий в выполнении приема и ударов по мячам с различными видами вращений: скорость, место удара мяча на ракетке, угол поворота и наклона ракетки, характер полета мяча, характер отскока мяча от стола;
- Изучение техники «свечи»;
- Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;
- Отработка элементов настольного тенниса с БКМ, с робопонгом.
- Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения

ударов, расширение арсенала средств;

- Совершенствование атакующих и контратакующих действий.

**4. Тактическая подготовка.**

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

**5. Интегральная подготовка.**

- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетание с выполнением комбинации в целом;
- Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (имитация, БКМ);
- Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий (комбинационно, БКМ);
- Переключение в выполнение технических приемов атаки и контратаки в различных сочетаниях;
- Переключение в выполнении тактических действий: от защиты к нападению через контратаку, как в личной встрече, так и в парных играх;
- Тренировочные игры на счет с заданием;
- Стол лидера;
- Контрольные игры при подготовке к соревнованиям;
- Календарные соревнования. Установка на игру, разбор игры, умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований.

**6. Инструкторская и судейская практика.**

Во время тренировочных занятий спортсмены, занимающиеся в учебно - тренировочных группах свыше 2 лет обучения должны:

- Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях;
- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- Уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе;
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
- Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие

с детьми в общеобразовательной школе;

- Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники;
- Уметь руководить командой на соревнованиях;
- Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в группу;
- Уметь самостоятельно составить план тренировки;
- Вести дневник самоконтроля;
- Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

**7. Морально волевая подготовка.**

Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Основными волевыми качествами являются:

- Целеустремленность и настойчивость. Выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;
- Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;
- Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
- Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий;

**Программный материал спортивной подготовки для групп спортивного совершенствования.**

**1. Теоретическая подготовка.**

- Инструктажи по безопасности;
- Техника элементов бадминтона;
- Индивидуальный стиль игрока;
- Контроль и самоконтроль;
- История развития настольного тенниса в СССР, России, Московской области;
- ФНТР, ФНТ МО;
- Разновидности подач (вращение, подброс, вариативность);
- Разновидности инвентаря;
- Режим дня спортсмена. Сон, питание, водные процедуры, закаливание;
- Техника передвижения в парных играх;
- Значение ОФП и СФП при подготовке к соревнованиям;
- Результаты выступления Российских спортсменов на международных соревнованиях;
- Просмотр видеозаписей с разбором особенностей техники и тактики в бадминтоне;
- Тактика ведения парной игры.

## 2. Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП)

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

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:
- Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п;

Упражнения для мышц ног:

- Махи ногами, приседание, «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, челночный бег и т.п;
- Упражнения для мышц шеи и туловища:
- Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом. Работа с утяжелением (набивные мячи, гантелии т.д.) при работе для мышц туловища;
- Упражнения для мышц брюшного пресса:
- Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу;
- Упражнения с предметами:
- 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, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук;
- Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости:
- Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для настольного тенниса качеств;
- В комплексе упражнений ОФП для спортсменов групп спортивного совершенствования всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы, плавание и т.п.
- Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов-настольников включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках - «березка», «мостик» и т.п.)
- «Круговая» ОФП.

**Специальная физическая подготовка (СФП)**

- 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 ракетки на месте и во время ходьбы;
- Отработка ударов у тренировочной стенки;
- Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе;
- Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками;
- Комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.);
- БКМ (работа с большим количеством мячей);
- Отработка техники элементов «на колесе»;

Работа с робопонгом.

**3. Техническая подготовка.**

- Индивидуализация стиля игры;
- Отработка техники изученных элементов;
- Совершенствование сложных подач и их приема (работа с БКМ и комбинационно);
- Совершенствование техники передвижения при комбинировании различных ударов;
- Совершенствование техники завершающего удара;
- Повышение скорости выполнения всех ударов;
- БКМ;
- Упражнения на развитие реакции (игра по треугольнику с возвратом по месту, неожиданный перевод при игре по диагоналям или прямым, игра при разбросе в свободном направлении и т.п.);
- Совершенствование всех способов передвижений (треугольники, «на заходе», «три точки», «1,3,2,4» и т.п.);
- Контратакующие удары;
- Перекрутка;
- Свеча, удар по свече.

**4. Тактическая подготовка.**

- Атакующие действия при своей подаче;
- Атакующие действия при подаче соперника;
- Контратакующие действия;
- Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;
- Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;
- Комбинации на приеме подачи;
- Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);
- Розыгрыши концовок;
- Составление индивидуальных планов подготовки;
- Индивидуальные домашние задания;

- Индивидуальная тактика ведения игры;
- Тактика ведения парных игр;
- Тактика командных встреч;
- Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей;
- Разработка индивидуальных планов игры с определенными соперниками;
- Разработка индивидуальных тактических комбинаций для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей стиля;
- Домашние задания, направленные на разработку каждым спортсменом своих «коронных» комбинаций через подачу и через прием подачи с фиксированием в спортивных дневниках.

**5. Интегральная подготовка.**

- упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в их единстве;
- учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки.
- контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач.
- командные и парные игры. Повышение надежности и эффективности игровыхнавыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в соревновательных условиях.

**6. Морально волевая подготовка.**

Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательнойдеятельности.

- целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед обучающимися, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;
- выдержка и самообладание, которые выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний на фоне нарастающего утомления;
- решительность и смелость, которые выражаются в способности своевременного находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
- инициативность и дисциплинированность, которые выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

**7. Восстановительные средства и мероприятия.**

- предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения (чередование тренировочных нагрузок по интенсивности, восстановительный массаж);
- ускорение восстановительного процесса (локальный массаж, массаж мышц спины, включая шейно-воротничковую зону), теплый душ.
- восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения (упражнения ОФП + восстановительной направленности, сауна, бассейн, общий массаж)

- физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений (упражнение ОФП восстановительной направленности, сауна, душ, общий массаж).

**8. Инструкторская и судейская практика.**

- определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в настольный теннис; по методике тренировки, правилам соревнований и ихорганизации;
- определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия;
- обеспечение судейством учебных, командных и парных встреч, проведение соревнований; работа с судейским счетчиком, ведение таблиц и сеток;

Эта работа осуществляется на практических, текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и в соревновательных условиях.

**Программный материал спортивной подготовки для групп высшего спортивного мастерства**

**1. Теоретическая подготовка.**

- Инструктажи по безопасности;
- Техника элементов настольного тенниса;
- Техника сложных подач и техника их приема;
- Анализ выступлений в соревнованиях, разбор тактики и техники;
- Просмотр видеозаписей собственных выступлений на соревнованиях;
- Совершенствование индивидуальных стилей;
- Личная гигиена. Гигиена спортивной одежды и обуви.
- Особенности игры против игроков разных стилей;
- Аутотренинг;
- Особенности ведения игры против спортсменов защитного стиля;
- Разнообразие инвентаря, особенности игры против спортсменов с накладками типа «шипы».

**2. Физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка (ОФП)

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:
- Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения);
- Отжимание;
- Упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п.
- Упражнения для мышц ног:
- Махи ногами;
- Приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями; прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки;
- Ходьба в различном темпе, 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, челночный бег и т.п;
- «Лесенка»;
- Наскок на лестнице
- Упражнения для мышц шеи и туловища:
- Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук; «Мельница», вращения туловищем и тазом.
- Работа с утяжелением (набивные мячи, гантели и т.д.) при работе для мышцтуловища.
- 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, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами.

Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

- Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости.
- Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых в настольном теннисе качеств.
- В комплексе упражнений ОФП для спортсменов групп спортивного совершенствования всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы, плавание и т.п.
- Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов-настольников включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках - «березка», «мостик» и т.п.)
- «Круговая» ОФП.

**Специальная физическая подготовка (СФП)**

- 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 ракетки на месте и во время ходьбы;
- Отработка ударов у тренировочной стенки;
- Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе;
- Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками;

- Комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.);
- БКМ (работа с большим количеством мячей);
- Отработка техники элементов «на колесе»;
- Работа с роботом-пушкой.

**3. Техническая подготовка.**

- Индивидуализация стиля игры;
- Отработка техники изученных элементов;
- Совершенствование сложных подач и их приема;
- Повышение скорости и стабильности выполнения всех ударов;
- Освоение техники приема завершающего удара («свеча»);
- Совершенствование техники короткой подачи ее приема;
- Отработка усиления скорости полета мяча, как при отработке техники отдельных элементов, так и в сочетании различных ударов;
- Прием подач с боковым, верхне-боеовым и нижне-боковым вращениями атакующими способами. Захват инициативы при подаче соперника;
- Использование выпадов и скрестного передвижения;
- Отработка контратакующих действий (перекрутка, скрутка, удар)
- Отработка атакующих действий при своей подаче;
- Совершенствование всех способов передвижений (треугольники, «на заходе», «три точки», «1,3,2,4» и т.п.)
- Изучение техники «свечи» с подкруткой;
- Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;
- Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, расширение арсенала средств.

**4. Тактическая подготовка.**

- Атакующие действия при своей подаче;
- Атакующие действия при подаче соперника;
- Контратакующие действия;
- Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;
- Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;
- Комбинации на приеме подачи;
- Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);
- Розыгрыши концовок;
- Составление индивидуальных планов подготовки;
- Индивидуальные домашние задания;
- Индивидуальная тактика ведения игры;
- Тактика парных игр;
- Тактика командных встреч;
- Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей;
- Разработка индивидуальных планов игры с определенными соперниками;
- Разработка индивидуальных тактических комбинаций для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей стиля;

- Домашние задания, направленные на разработку каждым спортсменом своих «коронных» комбинаций через подачу и через прием подачи с фиксированием в спортивных дневниках.

**5. Интегральная подготовка.**

- упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развитие специальных качеств в единстве;
- упражнения, направленные на совершенствование навыков технических действий и технических приемов в единстве;
- упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных способностей;
- тренировочные - система заданий в игре, отражающая программный материал; задания дифференцируются по тактике, технике с учетом особенностей индивидуального стиля каждого спортсмена;
- контрольные игры - активно используются как компонент учебнотренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям;
- соревнования - решение задач соревновательной обстановке.

**6. Инструкторская и судейская практика.**

- проведение тренировочных занятий различной направленности;
- проведение индивидуальных занятий с учетом игровых индивидуальных особенностей каждого спортсмена;
- установка на игру, разбор игры, система записи игр - на примерах спортсменов младших возрастов спортшколы;
- организация и проведение соревнований внутри спортшколы, практика судейства.

**7. Морально-волевая (психологическая) подготовка.**

- воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности;
- установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и парах;
- адаптация к условиям напряженных соревнований, умение эффективно применять в играх все физические качества, тактические и технические приемы, которым спортсмен обучался в процессе тренировочных занятий;
- настрой на игру, правильное использование установки на игру, разбор проведенныхигр,

**8. Восстановительные мероприятия**

- предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения (чередование тренировочных нагрузок по интенсивности), восстановительный массаж;
- ускорение восстановительного процесса (локальный массаж, массаж мышц спины, включая шейно-воротничковую зону), теплый душ;
- восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения, сауна, общий массаж, бассейн, оптимальная продолжительность отдыха между занятиями;
- физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок,

профилактика перенапряжений (упражнения ОФП восстановительной направленности, сауна, душ, бассейн).

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного в данной учебной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно- тренировочных сборов, учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

**15.** Учебно-тематический план приведен в Таблице 13.

*Таблица 13*

**Учебно-тематический план**

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|---|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **≈ 240/300** | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 27/33 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 27/33 | 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 | ≈ 27/33 | 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 | ≈ 27/33 | 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 | ≈ 27/33 | 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 настольного тенниса | ≈ 27/33 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила настольного тенниса | ≈ 27/33 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 27/33 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 27/33 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈ 660/1800** | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 73/200 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈ 73/200 | октябрь | **Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).** |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 73/200 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈ 73/200 | 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 | ≈ 73/200 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 73/200 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Психологическая подготовка | ≈ 73/200 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 73/200 | 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 | ≈ 73/200 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **≈ 2100** | | |
| | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 350 | 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/ недотренированность | ≈ 350 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 350 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 350 | 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 | ≈ 350 | 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 | ≈ 350 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **≈ 3000** | | |
| | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 600 | 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 | ≈ 600 | 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 | ≈ 600 | 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 | ≈ 600 | 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 | ≈ 600 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

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

**16.** В настольном теннисе сочетаются спортивная игра с единоборством, индивидуальный вид спорта с командной игрой (парные игры).

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.

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре и иным условиям 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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки в соответствии с Приложением № 10 к ФССП по виду спорта «настольный теннис» Таблица 14;

обеспечение спортивной экипировкой в соответствии с Приложением № 11 к ФССП по виду спорта «настольный теннис» Таблицы 15;

обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

В соответствии с лицензией на осуществление образовательной деятельности реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» проводится на спортивных объектах, закрепленных за Организацией на праве оперативного управления по адресу: г. Москва, Кавказский бульвар, д.16, корп.3 СК «Кантемировский».

В целях более эффективного обеспечения реализации программы дополнительного образования учебно-тренировочный процесс может осуществляться на других спортивных объектах или спортивных сооружениях, на основе договоров аренды.

*Таблица 14*

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство-вания спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Клей неорганический (50 мл) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 2. | Основание ракетки для настольного тенниса | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 3. | Ракетка для настольного тенниса | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - |
| 4. | Резиновые накладки для ракетки (основания) | штук | на обучающегося | - | - | 8 | 1 | 12 | 1 | 20 | 1 |
| 5. | Торцевая лента для предохранения основани и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1 м) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |

*Таблица 15*

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство-вания спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Костюм спортивный тренировочный зимний | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Костюм спортивный тренировочный летний | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Кроссовки для спортивных залов | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4. | Спортивные брюки | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Фиксатор для голеностопа | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 6. | Фиксатор коленных суставов | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 7. | Фиксатор локтевых суставов | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Футболка | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 9. | Чехол для ракетки для настольного тенниса | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Шорты/юбка | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

**18. Кадровые условия реализации Программы**:

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера- преподавателя (тренеров) по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «каратэ», а также привлечение иных специалистов Организации, осуществляющей спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации 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) (далее – Приказ 952н), 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) (далее – Приказ 237н), 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) (далее – ЕКСД).

Обязательным требованием является непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

## 19. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ


1. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006-528с.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
3. Вартанян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе (методика и практика) -М, 2010.- 299с.
4. Вартанян М.М. Российская энциклопедия настольного тенниса. - Магнитогорск: Магнитогорский Дом печати, 2010.-224с.
5. Гордон С.М. Спортивная тренировка: научно-методическое пособие.-М. Физическая культура, 2008. -256с.
6. Захаров Г.С. Настольный теннис. Теоретические основы. 1990г., Настольный теннис: Школа игры, М.6- 1991.
7. Иванова Т.С. Организационно-методические основы подготовки юных теннисистов,- М.: Физическая культура, 2007- 117с.
8. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика.-М.: Информпечать,2012г, - 192с.

9. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие.-М.:Советский спорт,2014.-392с.
10. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М. «Теория и практика физической культуры» 2001г.
11. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (Методическая часть). – М.: Советский спорт, 1990.
12. Настольный теннис: Примерная программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства.-М.:Советский спорт, 2004.- 144с.
13. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. // Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М..: Советский спорт, 2009.
14. www.pingpong777.com
15. www.ttw.ru
16. www.tennisforum.ru
17. www.ttsport.ru
18. www.rttf.ru

План физкультурных и массовых мероприятий формируется на основе Единого календарного плана физкультурных и массовых мероприятий города Москвы и плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий ежегодно.

*Приложение № 1*
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки «настольный теннис»

**Годовой учебно-тренировочный план**

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивнойспециализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| | | 6 | 6-8 | 10-14 | 14-18 | 20-24 | 24-32 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| | | 2 | | 3 | | 4 | 4 |
| | | минимальное наполняемость групп (человек) | | | | | |
| | | 10 | | 8 | | 4 | 2 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 34%<br>117-156 | 25%<br>156-182 | 23%<br>156-218 | 20%<br>146-187 | 16%<br>166-300 | 10%<br>125-166 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 17%<br>39-53 | 20%<br>62-73 | 18%<br>68-95 | 18%<br>131-168 | 22%<br>229-275 | 17%<br>312-416 |
| 3. | Интегральная подготовка | 5%<br>12-16 | 14%<br>87-102 | 22%<br>114-160 | 26%<br>189-243 | 30%<br>312-374 | 35%<br>437-582 |
| 4. | Техническая подготовка | 39%<br>98-131 | 34%<br>150-175 | 28%<br>146-204 | 24%<br>175-225 | 22%<br>187-250 | 11%<br>137-183 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 2%<br>5-6 | 22%<br>137-160 | 2%<br>10-15 | 4%<br>29-37 | 4%<br>42-50 | 5%<br>62-83 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | - | 2%<br>12-15 | 2%<br>10-15 | 2%<br>15-19 | 3%<br>31-37 | 3%<br>37-50 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,тестирование и контроль | 1%<br>2-3 | 2%<br>12-15 | 2%<br>10-15 | 3%<br>22-28 | 4%<br>42-50 | 8%<br>100-133 |
| 8. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 1%<br>6-7 | 1%<br>5-7 | 3%<br>22-28 | 3%<br>31-37 | 3%<br>37-50 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 312-416 | 624-728 | 832-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

*Приложение № 2*
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«настольный теннис»

**Календарный план воспитательной работы**

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|---|---|---|
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**<br>- участие в организации спортивных соревнований;<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, ведение протоколов;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**<br>- овладение обязанностями дежурного по группе: подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия;<br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- овладение основными методами построения тренировочного занятия, 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. | В течение года |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | формирование здорового образа жизни | - 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 формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | |
| 2.2. | Медико-биологическое исследование | **Исследование организма спортсмена после / до тренировочной и соревновательной деятельности** | Учебно-тренировочный график |
| 2.3. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**:<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). | В течение года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, 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 | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | программы спортивной подготовки | |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**<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 |
| 5. | **Другое направление работы, определяемое тренером, реализующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки** | | |

*Приложение № 3*
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«настольный теннис»

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

<table>
<tr><th>Этап спортивной подготовки</th><th>Содержание мероприятия и его форма</th><th>Сроки проведения</th><th>Рекомендации по проведению мероприятий</th></tr>
<tr><td rowspan="3">Этап начальной подготовки</td><td>Принципы честной игры<br>Ценности спорта<br>Последствия применения допинга для здоровья и для спортивной карьеры<br>- теоретические занятия, беседы</td><td rowspan="7">Устанавливаются в соответствии с графиком<br>1 – 2 раза в год<br>или<br>по назначению</td><td rowspan="7">При проведении беседы необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести важность антидопингового законодательства. Необходимо делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».<br>Составление отчета о проведении мероприятия с фото-, видеоматериалами</td></tr>
<tr><td>Веселые старты «Честная игра»</td></tr>
<tr><td>Семинар для тренеров «Роль тренера в процессе формирования антидопинговой культуры»</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</td><td>Ознакомление с Кодексом ВАДА<br>Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами<br>Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена<br>Информирование спортсменов о запрещённых веществах<br>- теоретические занятия, беседы</td></tr>
<tr><td>Контроль знаний антидопинговых правил<br>- опрос и (или) викторина</td></tr>
<tr><td>Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил»</td></tr>
</table>

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | | |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья<br>Информирование спортсменов о запрещённых веществах<br>- лекции<br>Участие в образовательных семинарах<br>Формирование критического отношения к допингу - тренинговые программы | | В целях повышения уровня осведомленности спортсменов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары, распространять соответствующую информационно-справочную литературу |

*Приложение № 4*
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

**Учебно-тематический план**

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|---|---|---|---|---|
| Этап начальнойподготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **≈ 240/300** | | |
| | История возникновения вида спорта иего развитие | ≈ 27/33 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 27/33 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений инавыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 27/33 | 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 | ≈ 27/33 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливаниевоздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈ 27/33 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятияхфизической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики настольного тенниса | ≈ 27/33 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Теоретические основы судейства. Правила настольного тенниса | ≈ 27/33 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение оспортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав иобязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 27/33 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса.Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 27/33 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно- тренировочныйэтап (этап спортивной | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свышетрех лет обучения:** | **≈ 660/1800** | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 73/200 | 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 собственныхсилах. |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈ 73/200 | октябрь | **Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).** |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 73/200 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса.Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈ 73/200 | 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 | ≈ 73/200 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 73/200 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 73/200 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарьи экипировка по виду спорта | ≈ 73/200 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки длявида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | ≈ 73/200 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивно | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **≈ 2100** | | |
| | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 350 | 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/ недотренированность | ≈ 350 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 350 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 350 | 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 | ≈ 350 | 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 | ≈ 350 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательнаягимнастика. Медико биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивно го мастерства | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **≈ 3000** | | |
| | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическоевоспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 600 | 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 | ≈ 600 | 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 | ≈ 600 | 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 | ≈ 600 | 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 | ≈ 600 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований.Судейство спортивных соревнований. Спортивныерезультаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательнаягимнастика. Медико-биологические средствавосстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

*Приложение № 5*
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

**Рекомендуемые восстановительные средства**

| Предназначение | Задачи | Средства и мероприятия | Методические указания |
|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | | | |
| Развитие физических качеств с учетом специфики настольного тенниса, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | Педагогические: рациональное чередование нагрузок и отдыха на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание | Чередование различных видов нагрузок и отдыха, облегчающих восстановление, проведение занятий в игровой форме. |
| Тренировочный этап, этап ССМ и ВСМ | | | |
| Перед тренировочным занятием | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности разминки, тренировки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности уровню подготовленности спортсменов | Массаж | 5-15 мин (разминание 60%) |
| | | Искусственная активизация мышц | Растирание массажным полотенцем |
| | | Упражнения на растяжение | 3 мин. |
| | | Разминка | 10-20 мин |
| | | Психорегуляция мобилизующей направленности | 3 мин. само- и гетерорегуляции |
| Во время тренировочного занятия | Предупреждение общего, локальног о переутомления,перенапряжения | Чередование тренировочных нагрузок по характеру интенсивности | В процессе тренировки |
| | | Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание) | 3-8 мин. |
| | | Психорегуляция мобилизующей направленности | 3 мин. само- и гетерорегуляции |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Сразу после тренировочного занятия | Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена | Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ контрастный | 8-10 мин. |
| Через 2-4 часа после тренировочного занятия | Ускорение восстановительного процесса | Локальный массаж, массаж мышц спины | 8-10 мин. |
| | | Душ – теплый / холодный | 5-10 мин. |
| | | Умеренно холодный / теплый | 5 мин. |
| | | Психорегуляция реституционной направленности | Саморегуляция, гетерорегуляции |
| В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от соревнований день | Восстановление работоспособности, профилактикаперенапряжений | 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 восстановитель ной направленности | Восстановительная тренировка |
| | | Сауна, общий массаж | После восстановительной тренировки |
| | | Психорегуляция реституционной направленности | Саморегуляция, гетерорегуляции |
| Перманентно | Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов | Сбалансированное питание, витаминизация, минеральные воды | 4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция |
| Реабилитация после травм | | Физиопроцедуры, бассейн, применение мазей, гелей, тейпов | До полного восстановления, под наблюдением врача |