

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СПОРТИВНЫЙ КЛУБ ЧЕРЕПОВЕЦ»

Утверждена на
Педагогическом совете
ЦСР МАОУ ДО «СШ
«Спортивный клуб Череповец»
Протокол от «29» декабря 2023 года



«Утверждаю»
Начальник ЦСР МАОУ ДО «СШ
«Спортивный клуб Череповец»
С.А. Сельский
«29» декабря 2023 года



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

Срок реализации программы
- этап начальной подготовки –1-2 лет
- учебно-тренировочный этап –5 лет

г. Череповец, 2023г.

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке настольный теннис с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России 21 октября 2022 № 884 (далее – ФССП).

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

3. Данная программа является основным документом при проведении занятий в МАОУ ДО «Спортивная школа «Спортивный клуб Череповец». В отдельных случаях, исходя из особенностей материально-технической базы, могут быть внесены частные изменения в содержание данной программы при сохранении ее основной направленности.

4. Виды дисциплин:

настольный теннис - командные соревнования	114 131 2 7 1 1 Я
настольный теннис - одиночный разряд	114 128 2 7 1 1 Я
настольный теннис - парный разряд	114 129 2 7 1 1 Я
настольный теннис - смешанный парный разряд	114 130 2 7 1 1 Я

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	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

6. Объем дополнительной образовательной программы по виду спорта настольный теннис

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап Начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ - 1	УТГ - 2	УТГ - 3	УТГ - 4	УТГ - 5
Количество часов в неделю	6	8	8	12	14	14	16	18
общее количество часов в год	312	416	416	624	728	728	832	936

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

Учебно-тренировочный процесс в учреждении проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели.

Основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

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

Учебно-тренировочные сборы проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга, предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, представленных в федеральном стандарте по виду спорта настольный теннис.

7.1. Учебно-тренировочные мероприятия по виду спорта настольный теннис
(указываются с учетом приложения № 3 к ФССП)

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные	-	-

	мероприятия		
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
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

7.2. Спортивные соревнования по виду спорта настольный теннис

(указываются с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП)

В соответствии с Правилами соревнований по настольному теннису, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2017 № 1083, последние изменения и дополнения в правила были внесены 28 декабря 2021 года, в соревнованиях имеют право участвовать

Соревнования по настольному теннису подразделяют на:

– личные, в которых результаты личных встреч засчитывают каждому участнику отдельно;

– командные, в которых результаты личных встреч участников команды засчитывают команде в целом;

– лично-командные, т.е. такие личные соревнования, в которых результаты засчитывают одновременно каждому участнику отдельно и команде в целом.

1.1.1. Каждый вид соревнований может состоять из личных встреч:

– одиночные: мужские, женские;

– парные: мужские, женские, смешанные, где смешанная пара состоит из 2 спортсменов мужского и женского пола.

1.1.3. Системы и этапы проведения соревнований. Основными системами проведения соревнований являются:

- круговая система;

- система с выбыванием после одного поражения;

- система с выбыванием после двух поражений;

- прогрессивная система с выбыванием и определением всех мест,

- система с выбыванием после двух поражений и определением всех мест.

Соревнования, проводимые по смешанной системе в два или более этапов, включают:

- квалификационные соревнования

- игры в группах по круговой системе или по системе с выбыванием;

- финальные соревнования;

- утешительные соревнования (для участников, не вошедших в финальные соревнования).

1.1.4. Виды, системы и этапы проводимых соревнований определяются Положением о соревнованиях.

1.2. Возраст участников

1.2.1. Соревнования проводят по следующим возрастным группам:

мальчики, девочки – до 12 лет (не старше 11 лет);
 мальчики, девочки – до 13 лет (не старше 12 лет);
 мальчики, девочки – до 14 лет (не старше 13 лет);
 юноши, девушки – до 16 лет (не старше 15 лет);
 юноши, девушки – до 18 лет (не старше 17 лет);
 юниоры, юниорки – до 20 лет (не старше 19 лет);
 юниоры, юниорки – до 22 лет (не старше 21 года);
 мужчины, женщины – 22 года и старше.

1.2.2. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований в соответствии с положением о спортивных соревнованиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса. Основные характеристики тренировочных сборов (виды, продолжительность, состав занимающихся) рекомендованы Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

7.3. Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап Спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1	1	1
Отборочные	-	-	2	2
Основные	-	2	3	5

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

8. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта настольный теннис

Исходя из требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис в программе для каждой возрастной категории обучающихся определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам.

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки (%)	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка	34	34	23	23
2.	Специальная физическая подготовка	23	21	23	23
3.	Спортивные соревнования	-	3	6	7
4.	Техническая подготовка	31	31	28	26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	10	9	17	17
6.	Инструкторская и судейская практика	-	1	1	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	2	2

Учебно-тренировочный план

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	НП -1	НП-2,3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
Год обучения							
Общая физическая подготовка	106	142	144	167	167	191	216
Специальная физическая подготовка	72	87	144	167	167	192	216
Спортивные соревнования	-	12	37	44	50	56	62
Техническая подготовка	96	129	175	204	190	216	242
Тактическая, теоретическая, психологическая	32	38	106	124	124	140	160
Инструкторская и судейская практика	-	4	6	7	14	18	20
Медицинские, медико-биологические,	6	4	12	15	16	18	20

восстановительные мероприятия, тестирование и контроль							
Количество часов в год	312	416	624	728	728	832	936
Количество часов в неделю	6	8	12	14	14	16	18

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при, кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

9. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, по формированию здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения
1.	Информирование спортсменов о запрещённых веществах, субстанциях и методах.	Лекции, беседы, просмотр видеоматериала. индивидуальные консультации врача
2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу).	
3.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения.	

4.	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья.
----	--

Примерный Тематический план

№ п/п	Этапы подготовки	Наименование темы	Сроки проведения
2	Этап начальной подготовки	1. Что такое допинг и допинг -контроль? 2. Исторический обзор проблемы допинга. 3. Последствия допинга для здоровья 4. Допинг и зависимое поведение 6. Профилактика допинга 6. Как повысить результаты без допинга? 7. Причины борьбы с допингом	В течение года
3	Тренировочный этап до 2 лет обучения	1. Профилактика применения допинга среди спортсменов 2. Мотивация нарушений антидопинговых правил 3. Запрещенные вещества и методы 4. Допинг и спортивная медицина 5. Психологические и имиджевые последствия допинга 6. Процедура допинг -контроля 7. Организация антидопинговой работы	В течение года
4	Тренировочный этап свыше 2 лет обучения	1. Нормативно-правовая база антидопинговой работы 2. Допинг как глобальная проблема современного спорта 3. Характеристика допинговых средств и методов 4. Наказания за нарушение антидопинговых правил 5. Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности 6. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов 7. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика	В течение года

11. Планы инструкторской и судейской практики по виду спорта настольный теннис.

Инструкторская и судейская практика вводится на учебно-тренировочном этапе, начиная с 3-го учебно-тренировочного года, как часть учебно-тренировочного процесса. Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающих семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. В течение всего периода тренер-

преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по тренерской и судейской практике приобретаются в процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности и в не их.

Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований. Спортсмены должны уметь самостоятельно провести разминку, уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований. С этой целью в процессе проведения учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен поручать поочерёдное проведение той или иной части урока отдельным спортсменам и с помощью занимающихся давать оценку его деятельности.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления документации, её содержания, ознакомить с технологией формирования у спортсменов соответствующих двигательных навыков. В процессе учебно-тренировочных занятий каждый спортсмен должен овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей учебно-тренировочной деятельности.

Во время прохождения инструкторской и судейской практики занимающиеся приобретают следующие умения и навыки:

- овладение принятой терминологией
- умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП
- умение дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнения в процессе проведения контрольных занятий или соревнований
- оказание помощи при изучении различных упражнений в младшей или своей группе
- овладение приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений
- знание правил записи упражнений и заполнения соревновательных карточек участника, коэффициенты трудности основных элементов своего разряда
- знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли старшего судьи, судьи, секретаря
- умение организовать и провести школьные соревнования, умение составить протокол соревнований
- участие в судействе соревнований среди спортсменов младших разрядов
- умение регистрировать спортивные результаты тестирования
- выполнение требований на звание «Инструктор по спорту» и судейское звание «Судья по спорту»

12. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по виду спорта настольный теннис.

Программа врачебного медико-биологического контроля предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта;

- выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям настольным теннисом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;

- отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся, режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н.

Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «настольный теннис». Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Планирование восстановительных мероприятий

Уровень	Напряжённость восстановительных мероприятий	Средств восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств

Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро-тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки	Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж

Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так в целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

К *психологическим средствам* относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе *медико-биологических средств* выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения.

Общие методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными

процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

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

III. Система контроля

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

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

13.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «настольный теннис»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «настольный теннис» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
 - изучить основные методы само регуляции 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 муниципального уровня на первом и втором году;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

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

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

N 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 3x10 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»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	9,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	см	не менее	
			+5	+7

	скамье (от уровня скамьи)			
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"		

IV. Рабочая программа

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис. Приложение 1.

Теоретические занятия.

Основные темы теоретической подготовки

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

Программный материал для учебно-тренировочного занятия.

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-3 года обучения

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям настольный теннис;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- формирование задатков, способностей и спортивной одаренности.

Группы начальной подготовки

Основные темы теоретической подготовки

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

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Специальная физическая и техническая подготовка.

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

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

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

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

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

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

Базовая техника

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

2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Базовая тактика

- игра на столе с тренером (партнером, тренажером - роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии;
- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и др.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Первый год обучения

Основные темы теоретической подготовки

- значение занятий физкультурой и спортом для здоровья и всестороннего развития человека;
- развитие настольного тенниса в мире, результаты выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях;
- гигиена и режим для спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена;
- организация мест занятий, техника безопасности, профилактика травматизма, спортивный инвентарь и оборудование;
- техника и тактика игры, методы их тренировки;
- краткие правила соревнований и их проведение.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости, в том числе плавание, велосипед.

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

Упражнения для развития ловкости, координированности, ритмичности: бросок

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

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

2. Специальная физическая и техническая подготовка.

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

Базовая техника

- накаты справа, слева, по диагонали, прямой;
- короткий накат (с полулета);
- длинный накат (с отскоком в средней зоне);
- срезка срезки справа, слева;
- накат по срезке справа, слева;
- топ-спин справа по подставке (диагональ);
- завершающий удар по накату;
- изучение крученых подач: типа - «маятник» (слева, справа), «топорник»;
- чередование быстрых и коротких подач.
- передвижения: одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения, имитация ударов и передвижений.

Базовая тактика

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

Второй год обучения

Основные темы теоретической подготовки

- значение занятий физкультурой и спортом для здоровья и всестороннего развития человека;
- развитие настольного тенниса в мире, результаты выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях;
- гигиена и режим для спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена;
- организация мест занятий, техника безопасности, профилактика травматизма, спортивный инвентарь и оборудование;
- техника и тактика игры, методы их тренировки;
- краткие правила соревнований и их проведение.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости, в том числе плавание, велосипед.

Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции: бег с быстрой сменой направлений, выпады из различных положений, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег, бег змейкой, игры в футбол, баскетбол. Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине различным хватом,

прыжки на одной ноге, прыжки на обеих ногах, прыжки из положения приседа прыжки через скамейку, ходьба из положения приседа, подъем туловища из положения лежа, поднятие ног на шведской стенке, бросок набивного мяча из положения лежа.

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

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

2. Специальная физическая и техническая подготовка.

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

Базовая техника

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

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

- срезка срезки – топ-спин справа;

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

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

- топ-спин по подставке слева в разные зоны;

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

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

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

Базовая тактика

- изменение скорости выполняемых ударов;

- изменение направления выполняемых ударов (перевод).

Третий год обучения

Основные темы теоретической подготовки

- значение занятий физкультурой и спортом для здоровья и всестороннего развития человека;

- итоги выступлений российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях

- развитие настольного тенниса в мире, результаты выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях;

- гигиена и режим для спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена;

- организация мест занятий, техника безопасности, профилактика травматизма, спортивный инвентарь и оборудование;

- теоретические основы техники игры и тактических действий спортсменов;

- значение технического совершенствования для роста спортивных результатов;

- правила соревнований и их проведение.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие

координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости, в том числе плавание, велосипед.

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

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

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

2. Специальная физическая и техническая подготовка.

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

Базовая техника

- накаты справа, слева, в чередовании с топ-спином по заданным направлениям;
- изменение ритма и повышение скорости в отработке атакующих элементов;
- перекрутка в средней зоне (справа, слева) по диагонали;
- топ-спин по срезке (с защитником с чередованием укороченных ударов);
- выход в атаку из «кача» топ-спином справа по заданному направлению;
- выход в атаку из «кача» топ-спином слева по заданному направлению;
- топ-спин по подставке в 2,3 точки с последующей перекруткой;
- выполнение топ-спинов справа с замахом из левой зоны;
- завершающий удар;
- подачи, прием подач, подачи с замаскированным вращением.
- передвижения: передвижение прыжком; одношажный с выпадом к короткому мячу; скрестным шагом; комбинированным шагом; имитация передвижения из ударной позиции.

Базовая тактика

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

Четвертый год обучения

Основные темы теоретической подготовки

- значение занятий физкультурой и спортом для здоровья и всестороннего развития человека;

- итоги выступлений российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях

- развитие настольного тенниса в мире, результаты выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях;

- гигиена и режим для спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена;

- организация мест занятий, техника безопасности, профилактика травматизма, спортивный инвентарь и оборудование;

- спортивный инвентарь и экипировка теннисиста и их техническое обслуживание;

- теоретические основы техники игры и тактических действий спортсменов;

- основы методики тренировки теннисиста;

- восстановительные средства и особенности их использования;

- значение технического совершенствования для роста спортивных результатов;

- правила соревнований и их проведение.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

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

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

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

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

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

2. Специальная физическая и техническая подготовка.

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

Базовая техника

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

- в 2,3 точки на 2/3 стола справа;

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

- топ-спин, накат по срезке, укоротка;

- завершающий удар по завышенным мишеням;

- срезка, срезки – начало атаки;

- короткая игра – выход в атаку;

- перекрутка в средней зоне;

- перекрутка со стола;

- подачи, отработка подач;

- маятник с нижне - боковым вращением справа, слева;
- маятник с верхне – боковым вращением справа, слева;
- «топорник» справа, слева;
- обратный маятник справа.
- передвижения: передвижение прыжком; одношажный с выпадом к короткому мячу; скрестным шагом; комбинированным шагом; имитация передвижения из ударной позиции.

Базовая тактика

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

Пятый год обучения

- значение занятий физкультурой и спортом для здоровья и всестороннего развития человека;
- итоги выступлений российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях
 - развитие настольного тенниса в мире, результаты выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях;
 - гигиена и режим для спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена;
 - организация мест занятий, техника безопасности, профилактика травматизма, спортивный инвентарь и оборудование;
 - спортивный инвентарь и экипировка теннисиста и их техническое обслуживание;
 - теоретические основы техники игры и тактических действий спортсменов;
 - основы методики тренировки теннисиста;
 - восстановительные средства и особенности их использования;
 - значение технического совершенствования для роста спортивных результатов;
 - правила соревнований и их проведение.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

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

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

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

Упражнения для развития ловкости, координированности, ритмичности: бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений, бег по пересеченной местности. Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км., 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол.

2. *Специальная физическая и техническая подготовка.*

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

Базовая техника

- удары накатом по накату (справа, слева) ближней зоне, в максимальном темпе;
- в 2,3 точки на 2/3 стола справа;
- топ-спины по подставке (справа, слева) по заданным направлениям, перевод;
- топ-спин, накат по срезке, укоротка;
- завершающий удар по завышенным мишеням;
- срезка, срезки – начало атаки;
- короткая игра – выход в атаку;
- перекрутка в средней зоне;
- перекрутка со стола;
- подачи, отработка подач:
- маятник с нижне - боковым вращением справа, слева;
- маятник с верхне – боковым вращением справа, слева;
- «топорник» справа, слева;
- обратный маятник справа.
- передвижения: передвижение прыжком; одношажный с выпадом к короткому мячу; скрестным шагом; комбинированным шагом; имитация передвижения из ударной позиции.

Базовая тактика

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

Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине) настольный теннис

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя: нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме; целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения; содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания); процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного

процесса; оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации;

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

3.5. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

- Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» основаны на особенностях вида спорта «настольный теннис» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «настольный теннис», по которым осуществляется спортивная подготовка.

- Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

- Наполняемость групп определяется Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы по виду спорта настольный теннис. Приложение 2.

Организация спортивной подготовки включает в себя обеспечение Спортсменов, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем; оплату проезда и суточных к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий; стартовых (турнирных) взносов, визовых и иных сборов, восстановительных мероприятий, медицинское обеспечение, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделенных Спортивной Школе на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке в порядке и на условиях, устанавливаемых локальными актами учреждения

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре для осуществления спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис, и иным условиям:

- наличие тренировочного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- минимальные требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки при оснащении спортивных залов, спортсооружений на группу занимающихся, а также инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование и иным оборудованием и инвентарем, необходимым для осуществления и повышения качества тренировочного процесса.

18. Кадровые условия реализации Программы: укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками по виду спорта настольный теннис; уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации; непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным

приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)¹, профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

- Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «настольный теннис», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

- Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

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

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

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

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

¹ <http://www.ministry.gov.ru>

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

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

подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

19. Информационно-методические условия реализации Программы по виду спорта настольный теннис, (указываются применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения). Приложение 3.

Примерный перечень информационного обеспечения

Основная литература

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

5.2. Перечень аудиовизуальных средств

Видеоматериалы:

1. Пять основных подач в настольном теннисе.
2. ТОП-10. Лучшие партии в настольном теннисе.
3. 101 упражнение на координационной лестнице
4. Растяжка для новичков на все тело

5.3 Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

1) КонсультантПлюс www.consultant.ru:

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»

- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»

- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

- Приказ Минспорта РФ от 19.01.2018г. №31 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»».

2) Международные официальные спортивные организации:

- http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp– Олимпийский комитет

- <http://www.wada-ama.org/en/>– ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство)

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

3) Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>

- [Всероссийский реестр видов спорта. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/)

- [Единая всероссийская спортивная классификация](#)

4) Другие спортивные сайты

- www.ttfr.ru– Федерация настольного тенниса России

- <http://www.sportlib.ru/>– спортивная литература

- <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>– Инфоспорт

Приложение 1.

**Примерный рабочий план-график распределения учебных часов в группе начальной подготовки
1 года обучения (6 часов в неделю)**

		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
ТЕОРИЯ (итого часов) (Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка)	32	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3
занятия физкультурой в домашних условиях	3	1		1							1		
история появления и развития настольного тенниса, спортивный инвентарь	3		1		1					1			
правила поведения спортсменов на тренировках	4					1	1	1	1				
правила содержания инвентаря, ремонт ракеток	4					1	1	1	1				
спортивная одежда и обувь	3	1			1							1	
гигиена и режим для спортсмена	3		1							1			1
гигиенические требования к спортивной одежде	3			1							1		1
оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности	3				1							1	1
простейшие упражнения по освоению элементов техники игры в настольный теннис	3	1		1							1		
определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений	3		1							1		1	
ПРАКТИКА (итого часов)	274	23	23	23	23	23	22	22	23	23	23	23	23
Общая физическая подготовка	106	9	9	9	9	9	8	8	9	9	9	9	9
Специальная физическая подготовка	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Техническая подготовка	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	-												
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	-												
МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКОБИОЛОГИЧЕСКИЕ, ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ	6	1		1		1			1		1		1
ВСЕГО ЧАСОВ	312	27	26	27	26	26	24	24	26	26	27	26	27

Приложение 1.

Примерный рабочий план-график распределения учебных часов в группе начальной подготовки
2 и 3 года обучения (8 часов в неделю)

		янв	февр	март	апр	май	июнь	июль	авг	сент	окт	нояб	дек
ТЕОРИЯ (итого часов) (Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка)	38	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3
значение занятий физкультурой и спортом для здоровья и всестороннего развития человека	5	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	-	-
развитие настольного тенниса в мире, результаты выступлений российских спортсменов	5	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	-
гигиена и режим для спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	5	-	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-
организация мест занятий, техника безопасности, профилактика травматизма, спортивный инвентарь	5	-	-	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1
техника и тактика игры, методы их тренировки	6	1		1	-	1	-	1	-	1	-	1	-
краткие правила соревнований и их проведение	6	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1
правила поведения спортсменов на тренировках	6	1	1	-	-	-	1	1	-	-	-	1	1
ПРАКТИКА (итого часов)	358	31	31	30	30	29	28	28	30	30	30	30	31
Общая физическая подготовка	142	12	12	12	12	12	11	11	12	12	12	12	12
Специальная физическая подготовка	87	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8
Техническая подготовка	129	11	11	11	11	10	10	10	11	11	11	11	11
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	4		1		1					1		1	
МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКОБИОЛОГИЧЕСКИЕ, ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ	4	1		1							1		1
ВСЕГО ЧАСОВ	416	36	36	35	35	33	33	33	34	35	35	35	36

Приложение 1.

Примерный рабочий план-график распределения учебных часов в тренировочной группе
1 года обучения (12 часов в неделю)

		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
ТЕОРИЯ (итого часов) (Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка)	106	9	9	9	9	9	8	8	9	9	9	9	9
значение занятий физкультурой и спортом для здоровья и всестороннего развития человека	10	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	1
развитие настольного тенниса в мире, результаты выступлений российских спортсменов	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
гигиена и режим для спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
организация мест занятий, техника безопасности, профилактика травматизма, спортивный инвентарь	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
техника и тактика игры, методы их тренировки	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
краткие правила соревнований и их проведение	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
занятия физкультурой в домашних условиях	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
правила содержания инвентаря, ремонт ракеток	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
правила поведения спортсменов на тренировках	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ПРАКТИКА (итого часов)	463	39	39	39	39	38	38	38	38	38	39	39	39
Общая физическая подготовка	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Специальная физическая подготовка	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Техническая подготовка	175	15	15	15	15	14	14	14	14	14	15	15	15
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	37	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	6	1	1	-	1	-	-	-	-	1	-	1	1
МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКОБИОЛОГИЧЕСКИЕ, ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ВСЕГО ЧАСОВ	624	54	53	52	53	51	50	50	51	52	52	53	53

**Примерный рабочий план-график распределения учебных часов в тренировочной группе
2 года обучения (14 часов в неделю)**

		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
ТЕОРИЯ (итого часов) (Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка)	124	11	11	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11
значение занятий физкультурой и спортом для здоровья и всестороннего развития человека	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
развитие настольного тенниса в мире, результаты выступлений российских спортсменов	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
гигиена и режим для спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
организация мест занятий, техника безопасности, профилактика травматизма, спортивный инвентарь	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
занятия физкультурой в домашних условиях	16	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
краткие правила соревнований и их проведение	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
техника и тактика игры, методы их тренировки	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
правила содержания инвентаря, ремонт ракеток	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
правила поведения спортсменов на тренировках	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ПРАКТИКА (итого часов)	538	43	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Общая физическая подготовка	167	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Специальная физическая подготовка	167	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Техническая подготовка	204	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	44	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	7	1	1	1	1	-	-	-	-	-	1	1	1
МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКОБИОЛОГИЧЕСКИЕ, ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ	15	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2
ВСЕГО ЧАСОВ	728	61	62	61	61	59	59	59	59	60	62	62	63

**Примерный рабочий план-график распределения учебных часов в тренировочной группе
3 года обучения (14 часов в неделю)**

		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
ТЕОРИЯ (итого часов) (Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка)	124	11	11	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11
значение занятий физкультурой и спортом для здоровья и всестороннего развития человека	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
развитие настольного тенниса в мире, результаты выступлений российских спортсменов	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
гигиена и режим для спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
организация мест занятий, техника безопасности, профилактика травматизма, спортивный инвентарь	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
занятия физкультурой в домашних условиях	16	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
краткие правила соревнований и их проведение	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
техника и тактика игры, методы их тренировки	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
правила содержания инвентаря, ремонт ракеток	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
правила поведения спортсменов на тренировках	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ПРАКТИКА (итого часов)	524	42	44	44	44	44	43	43	44	44	44	44	44
Общая физическая подготовка	167	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Специальная физическая подготовка	167	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Техническая подготовка	190	16	16	16	16	16	15	15	16	16	16	16	16
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	50	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	14	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКОБИОЛОГИЧЕСКИЕ, ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ	16	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2
ВСЕГО ЧАСОВ	728	60	62	61	61	60	59	59	60	61	61	62	62

**Примерный рабочий план-график распределения учебных часов в тренировочной группе
4 года обучения (16 часов в неделю)**

		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
ТЕОРИЯ (итого часов) (Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка)	140	12	12	12	12	12	10	10	12	12	12	12	12
итоги выступлений российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях	14	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
значение занятий физкультурой и спортом для здоровья и всестороннего развития человека	14	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
развитие настольного тенниса в мире, результаты выступлений российских спортсменов	14	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1
гигиена и режим для спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль	14	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1
организация мест занятий, техника безопасности, профилактика травматизма, спортивный инвентарь	14	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1
техника и тактика игры, методы их тренировки	14	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2
правила содержания инвентаря, ремонт ракеток	14	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
правила поведения спортсменов на тренировках	14	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1
теоретические основы техники игры и тактических действий спортсменов	14	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1
значение технического совершенствования для роста спортивных результатов	14	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2
ПРАКТИКА (итого часов)	600	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Общая физическая подготовка	192	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
Специальная физическая подготовка	192	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
Техническая подготовка	216	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	56	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	18	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2
МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКОБИОЛОГИЧЕСКИЕ, ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ	18	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2
ВСЕГО ЧАСОВ	832	71	71	71	69	68	66	66	68	69	71	71	71

Приложение 1.

Примерный рабочий план-график распределения учебных часов в тренировочной группе
5 года обучения (18 часов в неделю)

		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
ТЕОРИЯ (итого часов) (Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка)	160	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13	14	14
итоги выступлений российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях	16	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1
значение занятий физкультурой и спортом для здоровья и всестороннего развития человека	16	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1
развитие настольного тенниса в мире, результаты выступлений российских спортсменов	16	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2
гигиена и режим для спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль	16	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1
организация мест занятий, техника безопасности, профилактика травматизма, спортивный инвентарь	16	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1
техника и тактика игры, методы их тренировки	16	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2
правила содержания инвентаря, ремонт ракеток	16	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1
правила поведения спортсменов на тренировках	16	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1
теоретические основы техники игры и тактических действий спортсменов	16	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2
восстановительные средства и особенности их использования	16	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
ПРАКТИКА (итого часов)	674	57	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	57
Общая физическая подготовка	216	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
Специальная физическая подготовка	216	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
Техническая подготовка	242	21	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	21
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	62	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	20	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2
МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКОБИОЛОГИЧЕСКИЕ, ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ	20	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2
ВСЕГО ЧАСОВ	936	81	79	78	78	76	76	76	76	78	78	79	81

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки. Таблица 1.**

№ 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

Приложение 2.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки. Таблица 2.**

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

Приложение 2.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки. Таблица 3

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	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	штук	на	-	-	-	-	1	1	2	1

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