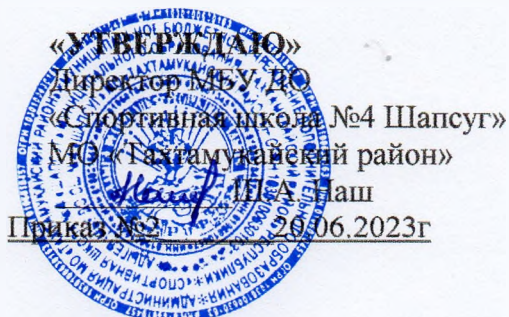


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа № 4 Шапсуг» муниципального образования  
«Тахтамукайский район» Республики Адыгея

Принята на заседании тренерского  
и педагогического совета МБУ ДО  
СПШ №4 «Шапсуг» МО «Тахтамукайский  
район»

Протокол № 5 от « 20 » 06 2023г



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

(разработана на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации и с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 года № 884.)

Срок реализации Программы:

- этап начальной подготовки – 2 года
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Разработчики Программы:  
Заместитель директора по УВР – Негуч А.К.  
тренеры-преподаватели по настольному теннису:  
Хагур А.Х; Малиш А.Б.

а. Панахес  
2023 г.

**Программа составлена в соответствии с действующими  
нормативно-правовыми законодательными актами.**

*Программа предназначена для организации учебно-тренировочного процесса по настольному теннису. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебно-тренировочных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей обучающихся.*

*В программе раскрывается содержание учебно-тренировочной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.*

## Содержание

	<b>Пояснительная записка</b>	4-5
<b>I</b>	<b>Общие положения</b>	5
<b>II</b>	<b>Характеристика программы</b>	
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку	5-6
2.2.	Объем Программы спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки	6
2.3.	Формы обучения, применяемые при реализации программы	6
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	6-10
2.5.	Календарный план воспитательной работы	11-12
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13-14
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	14-16
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16-18
<b>III</b>	<b>Система контроля</b>	
3.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «настольный теннис»	18-20
3.2.	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	20-21
3.3.	Оценка результатов освоения Программы	21-22
3.4.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку	22-24
<b>IV</b>	<b>Рабочая программа по настольному теннису</b>	
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	24-46
4.2.	План теоретической подготовки	46-49
<b>V</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис»</b>	
<b>VI</b>	<b>Условия реализации Программы</b>	50
6.1.	Материально-технические условия	50-53
6.2.	Кадровые условия	53
6.3.	Информационно-методические условия	54-56

### Пояснительная записка

В основу дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 4 Шапсуг» муниципального образования «Тахтамукайский район» Республики Адыгея положены нормативные требования по общей физической и специальной физической, технико-тактической подготовки для спортсменов на разных этапах подготовки, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис (далее ФССП) современные научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки высококвалифицированных игроков.

#### *Краткая характеристика вида спорта «настольный теннис».*

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта. Доступная, простая и одновременно азартная игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Настольный теннис - один из самых массовых и популярных видов спорта в мире, как по числу занимающихся, так и по числу стран, где он развивается. Международная федерация настольного тенниса насчитывает более 200 стран и входит в тройку ведущих мировых федераций по этому показателю.

Важной предпосылкой такого прогресса является постоянное совершенствование спортивного инвентаря. Несмотря на простоту и доступность игры для широких слоев населения, современный настольный теннис достаточно технически и физически сложный вид спорта, который требует от занимающихся хорошей физической и психологической подготовленности. Вместе с тем, занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья. Возможность индивидуального, дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом, не только сделала его таким популярным, но и позволила включить в Паралимпийские игры инвалидов и Чемпионаты мира среди ветеранов. С признанием Международным олимпийским комитетом массовости, популярности и подлинно спортивного характера игры – настольный теннис в ноябре 1977 года был признан олимпийским видом спорта, а в 1988 году дебютировал на 22 летних Олимпийских играх в Сеуле.

В семье игровых видов спорта настольный теннис один из медалеёмких олимпийских видов спорта – на Олимпийских турнирах разыгрывается 5 комплектов медалей.

Настольный теннис – игровой вид спорта, индивидуальная спортивная игра, в процессе которой соревнуются два спортсмена или две пары спортсменов на специальном столе, высота которого 76 см, ширина — 152,5 см, длина - 274 см, разделенном сеткой высотой 15,25 см. Спортсмены стремятся направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на половине стола противника, при этом придавая мячу такое вращение, при приеме которого, соперник допустил бы ошибку. Партия в настольном теннисе ведется до 11 очков, встреча проводится из нечетного количества партий.

Настольный теннис — это один из самых технически сложных видов спорта, требующий высокой координации. Важнейшими качествами для спортсменов в настольном теннисе являются реакция, координация, чувство мяча.

Занятия настольным теннисом воспитывают силу воли и бойцовский характер, а также развивают и совершенствуют такие физические качества как гибкость, скоростные и скоростно-силовые способности, специальную игровую выносливость. Но самое главное настольный теннис укрепляет зрение, совершенствует глазомер, тренирует быстроту мышления и различные виды внимания – концентрацию, распределение, переключение внимания и т.п., развивает простую и сложную двигательные реакции и многое другое. Систематические занятия настольным теннисом – не только укрепляют здоровье, но оказывают положительное влияние на учебную и трудовую деятельность и помогают в жизненных ситуациях.

## 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке настольным теннисом 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 года № 884 (далее – ФССП).

**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.

ДОПСП является основным документом по организации и проведению учебно-тренировочных занятий в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва № 3» муниципального образования «Тахтамукайский район» Республики Адыгея, однако, она не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования учебно-тренировочного процесса. Учебно-тренировочный и воспитательный процессы могут проводиться по авторским программам, которые разработали тренеры-преподаватели и утвердили тренерско-преподавательским советом, приказом директора МБУ ДО СШ № 4 «Шапсуг» МО «Тахтамукайский район».

Особенности организации учебно-тренировочного процесса, календарного плана спортивно-массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в программу.

Многолетняя подготовка в настольном теннисе охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до мастера спорта России и мастера спорта России международного класса. Этот период составляет 10-15 лет и включает в себя следующие этапы:

- Этап начальной подготовки (НП)- 2 года: до года, свыше года подготовки;
- Учебно-тренировочный этап (УТЭ) – 5 лет (этап спортивной специализации);
- Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – не ограничен;
- Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) – не ограничен.

Программа спортивной подготовки, непосредственно связана с развитием настольного тенниса как вида спорта, так и формированием здорового образа жизни для обучающихся, имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный характер работы с детьми, подростками и взрослыми спортсменами.

**I. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки****2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, 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

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- работа по индивидуальным планам;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- система контроля.

**Типы учебно-тренировочных занятий:** учебно-тренировочные, теоретические, контрольные, комбинированные, участие в соревнованиях.

**Годовой учебно-тренировочный план**

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.

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

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШ № 4 «Шапсуг» МО «Тахтамукайский район». должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

На этапе начальной подготовки – двух часов;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

На этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

На этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

### Учебно-тренировочный план

№	РАЗДЕЛЫ ПЛАНА	НП		УТГ		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3 лет	Весь период	Весь период
1.	Теоретическая (психологическая) подготовка	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>36</b>	<b>47</b>	<b>50</b>	<b>49</b>
	%	4	3	5	5	4	3
2.	Общая физическая подготовка	<b>97</b>	<b>121</b>	<b>146</b>	<b>187</b>	<b>187</b>	<b>150</b>
	%	31	29	20	20	15	9
3.	Специальная физическая подготовка	<b>66</b>	<b>83</b>	<b>146</b>	<b>187</b>	<b>250</b>	<b>233</b>
	%	21	20	20	20	20	14
4.	Техническая подготовка	<b>109</b>	<b>141</b>	<b>218</b>	<b>281</b>	<b>299</b>	<b>366</b>
	%	35	34	30	30	24	22
5.	Тактическая подготовка	<b>22</b>	<b>29</b>	<b>102</b>	<b>122</b>	<b>225</b>	<b>383</b>
	%	7	7	14	13	18	23
6.	Участие в соревнованиях. Игровая подготовка	*	<b>17</b>	<b>50</b>	<b>75</b>	<b>150</b>	<b>266</b>
	%		4	7	8	12	16
7.	Инструкторская и судейская практика	*	<b>4</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>37</b>	<b>67</b>
	%		1	2	2	3	4
8.	Контрольные испытания (медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование)	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>50</b>	<b>150</b>
	%	2	2	2	2	4	9
<b>Общее количество учебно-тренировочных часов в год с учетом периодов активного отдыха по индивидуальным планам подготовки</b>		<b>234-312</b>	<b>312-416</b>	<b>624-728</b>	<b>832-936</b>	<b>1040-1248</b>	<b>1248-1664</b>
<b>Недельная нагрузка</b>		4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
<b>Количество учебно-</b>		3	4-5	4	6	7-9	8-11

<b>тренировочных занятий в неделю</b>						
<b>Общее количество учебно-тренировочных занятий в год</b>	<b>156</b>	<b>208-260</b>	<b>208</b>	<b>312</b>	<b>364-468</b>	<b>416-572</b>
<b>Медицинское обследование</b>	справка	справка	справка	справка	справка	справка
<b>Учебно-тренировочные сборы</b>	В соответствии с планом проведения учебно-тренировочных сборов					

**Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Оптимальная наполняемость групп (человек)					
		10	8	4	2		
		1.	Общая физическая подготовка (%)	26-34	26-34	17-23	17-23
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23	17-23	17-23	17-23	13-17
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3-4	6-8	7-9	10-13	13-20
4.	Техническая подготовка (%)	31-39	31-39	26-34	26-34	22-28	22-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	17-23	17-23	22-28	26-34
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

**Учебно-тренировочные мероприятия**

N п/п	Вид 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 соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
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-	До 21 суток подряд и не более			

	тренировочные мероприятия в каникулярный период	двух учебно-тренировочных мероприятий в год		
2.5.	Просмотровые Учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

### Объем соревновательной деятельности

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся (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.

МБУ ДО СШ № 4 «Шапсуг» МО «Тахтамукайский район» 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.

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

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	В течение года

		<p>соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> </ul>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта	В течение года

	Родиной, гордости за свою республику, 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)	с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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

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

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

План антидопинговых мероприятий направлен на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;

- раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные учебно-тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

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

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

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

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

Комплекс мер, направленных на противодействие использованию допинговых средств и (или) методов в спорте, включает следующие мероприятия:

1. Проведение антидопинговой пропаганды посредством лекций и семинаров с проверкой знаний по антидопинговой тематике у спортсменов по темам:

- последствия применения допинга для здоровья;
- последствия применения допинга для спортивной карьеры;
- антидопинговые правила;
- процедуры допинг-контроля, нарушения антидопинговых правил;
- принципы честной игры.

2. Проведение антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении запрещенных в спорте веществ и/или методов.

3. Заключение соглашений между спортсменом и федерацией, а также между всеми участниками процесса подготовки спортсменов и федерацией о недопустимости нарушения антидопинговых правил в период подготовки и участия в соревнованиях.

4. Регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов кандидатов в сборные команды (внесоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период).

5. Установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями обучающихся с проведением разъяснительной работы о вреде и последствиях применения допинга.

#### Примерный план

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Распространение буклетов, памяток, наглядностей «Нет допингу!»	Январь	
	Теоретическое занятие. Беседа «Важные вопросы о допинге»	Февраль	
	Веселые старты «Выигрывай честно! Скажи «нет» допингу!»	Апрель	
	Флешмоб «Жизнь прекрасна! Не трать её напрасно!»	Октябрь	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Обучение спортсменов 2010 года рождения и моложе по программе РУСАДА «Ценности спорта»	Январь	
	Антидопинговая викторина для юных спортсменов «Outreach» на сайте РУСАДА	Февраль	

	Спортивно-познавательное мероприятие с антидопинговой направленностью «За честный здоровый спорт!»	Июнь	
	Всероссийский антидопинговый диктант в онлайн формате, приуроченный ко Дню физкультурника	Август	
	Беседа «Допинг как глобальная проблема современного спорта»	Ноябрь	
	Викторина по актуальным вопросам антидопинга	Декабрь	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн-обучение по программе РУСАДА, курс «Антидопинг»	Январь	
	Семинар «Последствия нарушения антидопинговых правил»	Сентябрь	
	Анкета для самоконтроля спортсменов по антидопинговой тематике	Декабрь	

### Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы спортивной подготовки. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований. Программы инструкторской и судейской практик практически реализуются в процессе тренировочных занятий и специальных семинаров. Инструкторская и судейская практика в течение всего периода обучения позволяет подготовить помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия. При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в настольный теннис, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков начинает проводиться с этапа спортивной специализации. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание определяется в зависимости от подготовленности обучающихся и на основании материала для соответствующего этапа.

*Учебно-тренировочный этап (этап специализации) 1 года:*

- освоение терминологии, принятой в настольном теннисе;
- овладение командным языком, умение отдать рапорт;
- проведение упражнений по построению и перестроению группы;
- подготовка в качестве дежурного мест для занятий, инвентаря и оборудования.

*Учебно-тренировочный этап (этап специализации) 2 года:*

- умение вести наблюдения за обучающимися, выполняющими приемы игры, и находить ошибки.

- составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, по обучению подаче с нижним и верхним вращением с обычным подбросом.

- судейство на тренировочных играх в своей группе (без судейских счетчиков).

*Учебно-тренировочный этап (этап специализации) 3 года:*

- умение вести наблюдения за обучающимися младших групп, выполняющими технические приемы в тренировочных играх на счет, и на соревнованиях муниципального уровня;

- составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения);

- судейство на тренировочных играх (с использованием судейского счетчика).

Выполнение обязанностей ведущего судьи, ведение протокола соревнований.

*Учебно-тренировочный этап (этап специализации) 4 года:*

- составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения;

- проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке;

- судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе;

- выполнение обязанностей ведущего судьи, секретаря и судьи на счетчике.

*Учебно-тренировочный этап (этап специализации) 5 года:*

- составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой;

- проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению

- технике игры в настольный теннис;

- проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры настольный теннис (обучение хватке, стойке, набиванию, работе у стенки)

- проведение соревнований по настольному теннису в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного секретаря, ведение протоколов, составление списков участников соревнований. Составление календарного плана для своей группы.

*Этап совершенствования спортивного мастерства:*

- определение уровня специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в настольный теннис; по методике тренировки, правилам соревнований и их организации;

- определение уровня 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.

*Этап высшего спортивного мастерства:*

- 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.

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

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого игрока в настольный теннис. Контроль за состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий.

Врачебный контроль за обучающимися в группах начальной подготовки осуществляется кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники.

Врачебный контроль за занимающимися начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

Углубленное медицинское обследование является этапным, и теннисисты должны проходить его регулярно два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях - по направлению тренера.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же умеющие это делать люди;
- схема выполнения теста не должна меняться и оставаться постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны проводиться после полного восстановления после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Практически все психоэмоциональные состояния, постоянно сопровождающие спортивную деятельность, имеют свои симптомы (признаки).

Целый ряд этих симптомов может быть зарегистрирован с помощью аппаратных методов или выявлен с помощью наблюдения (самонаблюдения) за поведением спортсмена.

Симптомы, характеризующие те или иные состояния, могут быть физиологическими (ЧСС, АД, уровень адреналина и т.д.) и психическими (чувство паники, неуверенности, утомления, комфорта, потеря самоконтроля и т.д.).

Многие из этих симптомов имеют внешние проявления: напряженные мышцы лица, скованность движений, потливость, суетливость, чрезмерная разговорчивость, вялость, сонливость и т.д. Другие же могут носить внутренний характер: тошнота, головокружение, неуверенность в своих силах и т.д.

Как правило, все вопросы, связанные с оптимизацией психоэмоциональных состояний, как со стороны тренера-преподавателя (психолога), так и со стороны спортсмена, решаются в процессе общей психологической подготовки путем формирования сильного спортивного характера и правильного отношения к различно сложным ситуациям и явлениям, сопровождающим спортивную деятельность.

Однако иногда при участии в особо ответственных для спортсмена соревнованиях или когда по каким-либо причинам были допущены пробелы в его подготовке, могут возникать ситуации, в которых теннисист замечает у себя проявление каких-либо симптомов, характеризующих неблагоприятно для него состояние, способное снизить эффективность его деятельности.

В этом случае он может самостоятельно воспользоваться необходимыми приемами и методами для оптимизации этого состояния, устранения его симптомов и управления своим поведением.

В том случае, если спортсмен сам не способен справиться с неблагоприятными симптомами или добиться полной мобилизации сил для обеспечения высокопродуктивной деятельности, все мероприятия, связанные с регуляцией его психического состояния и управлением поведением, берет на себя специалист (тренер, психолог, врач и т.д.).

Подобные мероприятия также могут быть проведены специалистом (тренером-преподавателем, психологом и т.д.), если он регистрирует, замечает проявление определенных симптомов, характеризующих развитие у спортсмена того или иного

неблагоприятного психоэмоционального состояния, но видит, что сам спортсмен в силу каких-то причин не осознает неадекватности своего поведения.

Симптоматическое управление и самоуправление психическим состоянием и поведением может быть экстренным (в случае внезапности возникновения непредвиденной неблагоприятной ситуации) и регулярным (для дополнительного обеспечения уровня психической готовности перед выступлением, поддержания его в процессе соревнований и т.д.). Однако оно представляет собой комплекс дополнительных ауто- или гетеродействий, направленных на коррекцию психических состояний и поведение спортсменов.

Симптоматическое управление и самоуправление могут также применяться как до, в процессе и после соревнований, так и до, в процессе и после учебно-тренировочного занятия спортсменов, а также в тех случаях, когда спортсмен испытывает трудности со сном, общением и т.д.

Естественно, что для успешности проведения данных мероприятий необходимо специальное обучение спортсменов, тренеров-преподавателей, привлечение специалистов (психолога), создание материальной базы.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, тренерско-педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер-преподаватель.

В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям. Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на четыре типа: учебно-тренировочные, медико-биологические, гигиенические, психологические.

*Факторы учебно-тренировочного воздействия*, обеспечивающие восстановления работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- 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 расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

*Медико-биологические средства* восстановления: витаминизация, все виды массажа и сауна.

*Психологические методы* восстановления: разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно

высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

К *гигиеническим средствам* следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;
- после учебно-тренировочного занятия, соревнования;
- в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день;
- после учебно-тренировочного занятия, соревнования;
- после микроцикла соревнований;
- после макроцикла соревнований;
- постоянно.

## II. Система контроля

**Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «настольный теннис».**

Основными критериями оценки качества спортивной подготовки и результатов освоения программы занимающимися является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического материала Программы. Приоритетность того или иного критерия зависит от этапа спортивной подготовки.

### Уровень влияния физических качеств и телосложения на результативность в настольном теннисе

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у обучающихся.**

**Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Необходимо в сенситивные периоды акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в своей основе разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут в 8-10 и в 14 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов - возраст 11-13 лет и 16-17 лет; для развития креатинофосфатного энергетического механизма - возраст 15-18 лет. У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения (7-10 лет), когда эффективность средств настольного тенниса еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и маленькое количество тренировочных игр на счет), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

### **Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

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;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго

года;

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

*На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «настольный теннис» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный

теннис»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

*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.

*Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:*

- соответствие возраста, пола и уровня квалификации обучающихся регламентам об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК и правилам вида спорта «настольный теннис»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских и международных антидопинговых правил.

### **Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБУ ДО СШ № 4 «Шапсуг» МО «Тахтамукайский район», на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

Своевременная, точная и эффективная оценка текущего состояния обучающегося позволяет судить, во-первых, о его возможностях а, следовательно, ставить перед ним реально выполнимые задачи; во-вторых, об уровне тренированности. Поэтому современные планы тренировок должны включать контроль физического состояния обучающегося и оценку его потенциальных возможностей.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности обучающегося в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической подготовки, а также степень овладения техникой и тактикой игры, которые должны быть достигнуты обучающимся в том или ином возрасте или на соответствующем этапе занятий.

Для групп начального обучения, учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

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

Общее руководство подготовкой и проведением контрольно-переводных испытаний осуществляет администрация Учреждения. К контрольно-переводным нормативам допускаются все обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний. Обучающиеся, выезжающие на тренировочные сборы, спортивные соревнования, могут сдать контрольно-переводные нормативы досрочно.

Контрольно-переводные нормативы принимаются два раза в год: в мае и декабре, результаты заносятся в протокол, обсуждаются на тренерско-педагогическом совете.

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

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года		Норматив свыше	
			обучения		года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	Количество попаданий	Не менее		Не менее	
.			2	1	3	2
2.2	Прыжки через скакалку за 30 с	Количество раз	Не менее		Не менее	
.			35	30	45	40

**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».**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	6,7 не более	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	9,7 не более	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 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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	Количество раз	75 не менее	65
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3х лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3х лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**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».**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	8,1	не более 9,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+12
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	Количество раз	115	не менее 105
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	8,2	не более 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.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	Количество раз	128	не менее 115
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

### III. Рабочая программа по виду спорта «настольный теннис»

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

##### *Программный материал занятий этапа начальной подготовки*

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

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

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.

Формирование стойкого интереса к учебно-тренировочным занятиям настольного тенниса.

- Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

#### **Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа НП-1 4 часов в неделю**

Разделы подготовки	месяц												Всего за год
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1				1	1	1		8
Общая физическая подготовка	5	5	5	4	6	6	7	6	5	5	5	3	62
Специальная физическая подготовка	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	42
Техническая подготовка	6	5	6	5	6	6	7	8	5	6	6	5	71
Тактическая подготовка	2	1	1	2	2				1	2	2	2	15
Участие в соревнованиях,	1	1	1	1					1	1	1	1	8

игровая подготовка													
Инструкторская и судейская практика													0
Контрольные испытания					1							1	2
Итого	18	16	18	16	20	16	18	18	16	18	18	16	208

**Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа НП-1  
6 часов в неделю**

Разделы подготовки	месяц												Всего за год
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Объем по видам подготовки (в часах)</b>													
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Общая физическая подготовка	9	7	7	7	8	10	8	8	8	8	8	6	94
Специальная физическая подготовка	5	5	4	5	5	7	5	7	5	5	5	4	62
Техническая подготовка	10	8	10	8	9	7	10	9	9	10	8	8	106
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	1	2	2		3	2	2	22
Участие в соревнованиях, игровая подготовка	1	1	2	1	2			1	1	1	2	1	13
Инструкторская и судейская практика													0
Контрольные испытания					1							2	3
Итого	28	24	26	24	28	26	26	28	24	28	26	24	312

**Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа НП-2  
8 часов в неделю**

Разделы подготовки	месяц												Всего за год
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Объем по видам подготовки (в часах)</b>													
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	1	4	1	2	2	2	1	23
Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	20	11	11	11	11	10	140
Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	15	8	8	7	7	7	94
Техническая подготовка	14	14	14	14	14	14		14	14	14	14	14	154
Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3	33
Участие в соревнованиях, игровая подготовка	2	2	2	2	2	1		2	1	2	2	1	19
Инструкторская и судейская практика													-
Контрольные испытания						2						3	5

Итого	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468
-------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

### Базовая техника

**1. Хватка ракетки.** Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки 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, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем, партнером, тренажером;
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

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

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

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

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером-преподавателем (партнером), 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 и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);
- имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

Базовая тактика

Игра на столе с тренером-преподавателем (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 срезкой и подрезкой - 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 другие.

Требования по подготовке

1. Сдать нормативы по физической и технической подготовке.
2. Принять участие в соревнованиях.
3. Принять участие не менее в 4-х соревнованиях, играть не менее 20 встреч.




Спортсмены групп начальной подготовки свыше 2 лет подготовки в течение учебно-тренировочного года принимают участие не менее чем в 6 соревнованиях (не менее 30 встреч).

Примерный план-конспект тренировочного занятия для группы начальной подготовки до 1-го года обучения

В начале тренировки проводится общая и специальная разминка 15 мин.

Разминка у стола (имитация) и на столе – 10 мин.

Упражнения на столе

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
1. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование техники выполнения контрката справа направо с небольшим передвижением вдоль стола. Следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания
2. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование техники выполнения срезки слева направо: 1 – срезка в ближнюю зону, 2 – срезка в дальнюю зону левой половины стола. Следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания
3. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование подач и их приема: 1 – подача слева по прямой, 2 – срезка справа вправо, 3 – индивидуальный технический прием начала атаки по заданию тренера
4. Подвижные игры	10 мин.	Применять разнообразные подвижные игры, направленные на реакцию, внимание, координацию, ловкость, смелость, игровое мышление и др. качества, необходимые для игрока в настольный теннис

*Примечание.* Партнеры меняются после каждого задания. Задание повторяется дважды, так как сначала выполняет один игрок, а потом другой. При объяснении задания тренер-преподаватель должен не только объяснить обучающимся, как правильно надо его выполнить, но и указать, с какой целью выполняются игровые действия, например: безошибочно, или точно, или создавая партнеру трудности в приеме мяча и т.д.



Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	3	2	3	3	2	2	4	2	3	3	2	2	31
Общая физическая подготовка	8	9	10	14	10	10	20	10	10	8	8	8	125
Специальная физическая подготовка	15	10	10	9	12	12	13	10	10	8	10	6	125
Техническая подготовка	14	15	17	15	16	16	16	14	16	15	15	18	187
Тактическая подготовка	7	7	8	8	8	8		9	8	8	8	8	87
Участие в соревнованиях, игровая подготовка	3	4	5	1	2	2		5	6	7	7	8	50
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	13
Контрольные испытания					3							3	6
Итого	51	48	54	51	54	51	54	51	54	51	51	54	624

**Примерный план-график годового цикла подготовки для этапа УТГ -1-3  
14 часов в неделю**

Разделы подготовки	месяц												Всего за год
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	36
Общая физическая подготовка	12	10	12	12	12	12	22	12	10	12	10	10	146
Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	16	12	12	12	12	10	146
Техническая подготовка	17	15	17	18	20	20	19	17	17	17	17	17	211
Тактическая подготовка	10	8	10	11	12	11		10	8	10	10	9	109
Участие в соревнованиях, игровая подготовка	7	7	7					7	9	7	7	7	58
Инструкторская и судейская практика	1	1	2	2	1	2		2	1	1	1	1	15
Контрольные испытания					4							3	7
Итого	62	56	62	58	64	60	61	63	60	62	60	60	728
Самостоятельная подготовка	14	2	2		6	3	61				2		90

*Базовая техника*

**1. Атакующие удары справа.** Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.

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

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

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

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

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

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

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

#### Техника комбинаций

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

#### Базовая тактика

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

#### Соревновательная подготовка

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

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

угла.

3. Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой).

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




5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам. Участвовать не менее в 6 соревнованиях, провести 36 встреч.

### Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия для учебно-тренировочных групп до 3-х лет обучения

В начале учебно-тренировочного занятия проводится общая и специальная разминка 15 мин.

Разминка у стола (имитация) и на столе – 10 мин.

Упражнения на столе

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
1. Разминка	15 + 10 мин.	Проводится общая и специальная разминка на основные и специальные группы мышц и разминка на столе
2. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование техники передвижения вдоль стола, выполняя схему тренировочного задания необходимыми техническими приемами: 1 – слева налево, 2 – слева в центр, 3 – справа налево, 4 – слева по прямой, 5 – справа по прямой. Далее все повторяется снова. Теннисист, выполняющий передвижения, может передвигаться, выполняя удары только справа или справа и слева
3. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование начала атаки: 1 – индивидуальная короткая подача, 2 – срезка влево, 3 – начало атаки слева налево, 4 – игра слева влево, 5 – игра слева по диагонали. Стараться играть по месту неудобно для партнера. Начало атаки осуществлять надежно, а продолжение – активно, со стремлением выиграть очко
4. Индивидуальная подготовка	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование техники выполнения индивидуального технического приема
5. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование выполнения топ-спина справа со стола. Основной акцент в данном задании направлен на воспитание специальных скоростных способностей в игровых условиях
6. Игры на счет	20 мин.	Игры на счет выполняются со специальными техническими или тактическими заданиями. Например, играть только срезками или только в левую половину стола и т. п.
7. Заминка	10–15 мин.	Совершенствование индивидуальных общих и специальных физических качеств

*Примечание.* Партнеры меняются после каждого задания. Тренер-преподаватель не только должен объяснить обучающимся, как правильно надо выполнить задание, но и указать, с какой целью выполняются игровые действия, например: безошибочно, или точно, или создавая партнеру трудности в приеме мяча и т.д.

### ***Программный материал занятий на учебно-тренировочном этапе (свыше 3-х лет.)***

Основные задачи учебно-тренировочного процесса:

- обучение технике выполнения топ-спина справа и слева (для нападающих);
- обучение технике выполнения подрезки справа и слева, топ-спина справа (для защитников);
- овладение базовой техникой передвижений (в зависимости от стиля игры);
- обучение основам комбинационной техники: элементарные задания на топ-спины или подрезки, базовые задания игры в накаты, связки из 2 технических приемов;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание физических качеств;
- развитие специальных физических качеств: чувства мяча, быстроты передвижений и быстроты реакции;
- формирование перспективной цели (структуры мотивов) и свойств личности необходимых для достижения высоких результатов в настольном теннисе;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в городских и областных соревнованиях; изучение правил соревнований.

### **Примерный план-график годового цикла подготовки для этапа УТГ -4-5 16 часов в неделю**

Разделы подготовки	месяц												Всего за год
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Объем по видам подготовки (в часах)													

Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	7	4	3	4	3	3	42
Общая физическая подготовка	12	12	13	10	12	12	30	12	14	14	12	13	166
Специальная физическая подготовка	15	13	14	14	10	15	19	17	14	12	13	10	166
Техническая подготовка	20	20	22	22	20	22	10	20	20	21	22	22	241
Тактическая подготовка	12	10	12	12	12	11		12	10	11	12	11	125
Участие в соревнованиях, игровая подготовка	6	5	7	6	7	6		6	6	6	6	6	67
Инструкторская и судейская практика	1	1	2	1	2	1		2	2	1	2	2	17
Контрольные испытания					4							4	8
Итого	69	64	73	68	70	70	66	73	69	69	70	71	832

### Базовая техника

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

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

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

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

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

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

**7. Топ-спин.** На основе педагогического наблюдения те, кто перспективен играть в стиле, предполагающем серийное выполнение быстрого топ-спина, должны начать его изучение. Надо начать с формирования точных движений при выполнении топ-спина. Топ-спин выполняется из правой и боковой позиции в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и т. д., преимущественно из ближнесредней зоны. Игроки, предпочитающие двустороннюю атаку топ-спином, могут начать овладение ударом накатом слева.

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

**9. Прием поддачи.** Научиться принимать поддачи атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой и т. д.

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

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

Техника комбинаций

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

Базовая тактика

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

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

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

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

5. Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.

6. Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом.

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

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

Соревновательная подготовка

1. Произвольный способ подачи + контрудары справа на 1/2 стола.

2. Произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на 1/2 стола.

3. Произвольный способ подачи + завершающий удар.

4. Подача по направлению + игра «треугольник».

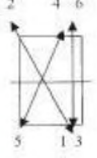
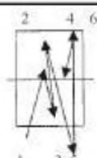
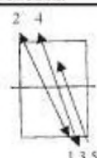
5. Произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на 1/2 и 2/3 стола.

6. Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола.

7. Накат + завершающий удар на 2/3 стола.

8. Официальные соревнования. Участвовать в 6 соревнованиях, провести не менее 42 встречи.

**Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия для учебно-тренировочных групп свыше 3-х лет обучения**  
Упражнения на столе

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
1. Разминка	15 + 10 мин.	Проводится общая и специальная разминка на основные и специальные группы мышц и разминка на столе
2. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование техники передвижений и разворотов туловища в сочетании с игрой справа слева: 1 – справа вправо (индивидуальный короткий топс и т. д.), 2 – прием вправо, 3 – справа по прямой, 4 – слева влево, 5 – слева влево, 6 – слева по прямой и повторение комбинации
3. 	10 мин.	Начало атаки с усилением: 1 – короткая подача с нижним вращением, 2 – короткий прием, 3 – откидка вправо, 4 – индивидуальный активный атакующий технико-тактический прием. Атакующий прием выбирается в соответствии со стилем игры теннисиста
4. Индивидуальная подготовка	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование выполнения индивидуального технического или технико-тактического приема
5. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование перекрутки: 1 – топ-спин вправо, 2 – прием блоком вправо, 3 – топ-спин вправо, 4 – перекрутка справа. Можно включить промежуточный мяч: 5 – прием блоком, и повторить комбинацию 1–2–3–4
6. Игры на счет	20 мин.	Игры на счет выполняются со специальными ограничениями или заданиями. Например, играть только срезками или только в левую половину стола и т. п.
7. Заминка	10–15 мин.	Совершенствование индивидуальных общих и специальных физических качеств

**Программный материал занятий этапа совершенствования спортивного мастерства.**

Основные задачи учебно-тренировочного процесса:

- совершенствование индивидуального стиля игры;
- дальнейшее совершенствование техники игры, повышение ее вариативности, точности, стабильности и устойчивости к сбивающим факторам;
- отработка тактических комбинаций и тактических вариантов игры (разносторонность, стабильность и эффективность);
- отработка парной игры;
- повышение уровня специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- воспитание черт спортивного характера и психологическая подготовка (формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование);
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта путем участия в региональных и российских соревнованиях;
- достижение спортивных результатов (выполнение норматива «Мастер спорта России по настольному теннису»).

Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению в общем соотношении нагрузки. Процент специальной физической, тактической и соревновательной нагрузки постоянно возрастает.

Распределить игроков по стилям: быстроатакующий, быстрый атакующий удар + топ-спин, подрезка + атакующий удар.

Разделы подготовки	месяц												Всего за год
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	12	6	6	6	6	6	78
Общая физическая подготовка	10	10	12	11	11	12	36	10	10	12	12	10	156
Специальная физическая подготовка	20	16	18	18	16	18	40	18	18	20	16	16	234
Техническая подготовка	34	30	30	34	32	32	42	33	35	30	30	28	390
Тактическая подготовка	35	33	36	36	34	36		40	35	35	35	35	390
Участие в соревнованиях, игровая подготовка	20	21	24	20	20	18		22	24	20	22	23	234
Инструкторская и судейская практика	5	4	6	5	5	6		7	4	7	7	6	62
Контрольные испытания					8							8	16
<b>Итого</b>	130	120	132	130	132	128	130	136	132	130	128	132	1560

### *Быстроатакующий стиль*

#### Базовая техника

**1. Атакующий удар справа.** Совершенствовать умение серийно атаковать справа и из боковой позиции: в передвижении вперед-назад, влево-вправо; учащиеся должны уметь отражать топ-спины быстрым атакующим ударом. Начать обучение технике завершающего топ-спина (топ-спин-удар). Первоначально овладеть техникой удара против подрезки, внезапным ударом после серии накатов и завершающим ударом (в сочетании с техникой удара срезкой и свечами). Обучение технике выполнения быстрых внезапных ударов после серии ударов срезкой; овладеть техникой выполнения свечи и удара по свече.

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

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

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

#### Базовая тактика

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

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

3. Серийная атака накатом + атакующий удар.

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

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

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

### ***Стиль игры - быстрый атакующий удар + топ-спин*** Базовая техника

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

### Тактика

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

### ***Стиль игры — топ-спин + атакующий удар*** Базовая техника

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

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

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

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

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

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

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

8. Работа ног. Совершенствовать уже изученные способы передвижения и уметь сочетать их с разными видами ударов накатом: обратить внимание на сочетание разных способов передвижений в различных игровых зонах.

#### Тактика

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

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

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

4. Тактика выполнения топ-спина после выполнения удара толчком. Изучать тактику перехода от наката к атакующему удару справа после серийного выполнения наката слева с варьированием скорости и точки приземления мяча.

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

#### *Стиль игры — подрезка + атакующий удар* Базовая техника

1. Техника срезки. Посредством выполнения срезки против ударов с верхним вращением и без вращения варьировать точку отскока, овладевать техникой выполнения срезов против топ-спинов, овладевать техникой выполнения срезки против внезапных ударов, ударов по «свече», коротких ударов, увеличивать зону игры, при выполнении срезки овладевать первичными навыками чередования атакующих ударов и ударов подрезкой.

2. Атакующие удары. Овладеть техникой выполнения серийных атакующих ударов справа и слева: овладеть техникой выполнения атакующих ударов с коротких мячей в ходе обмена срезками, в средней зоне овладеть техникой выполнения длинных топ-спинов.

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

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

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

6. Толчок-подставка. Уметь сочетать быстрый толчок с усиленной z поставкой, овладевать техникой выполнения толчка с нижним вращением, тормозящего толчка, толчка с переходом из нижнего на верхнее вращение.

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

#### Тактика

1. Тактика быстрой атаки после подачи. Овладевать техникой выполнения атаки после одного-двух видов подач, являющихся основными для данного игрока, и нескольких вспомогательных; атаковать сначала после подач и приемов установленного типа и направления, произвольно. Главное внимание обращать на атакующий удар справа, в сочетании с атакой слева, применять главным образом подачи с нижним и нижне-боковым

вращением с тем, чтобы противник отвечал на них подрезанным мячом и была возможность для быстрой атаки после вспомогательных действий.

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

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

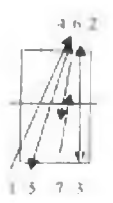


### Парная игра

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

### Соревновательная подготовка

1. Обмен атакующими ударами (подставка - атака, толчок - атака, накат - толчок).
2. Атака после подрезки.
3. Атака накатом против срезки.
4. Последовательная смена способов подачи.
5. Быстрая атака после подачи. Соревнования сначала проводятся с установками, а затем в произвольной игре, сначала играют на 1/3 стола, затем по всему столу.
6. Официальные соревнования. Участвовать не менее 12 соревнованиях и провести от 68 до 84 встреч.

## Примерный план-конспект тренировочного занятия для групп спортивного совершенствования Упражнения на столе

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
1. Разминка	15 + 10 мин.	Проводится общая и специальная разминка на основные и специальные группы мышц и разминка на столе
2. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование передвижения и координации: 1 – слева влево. 2 – слева по прямой. 3 – справа по прямой. 4 – слева в центр. 5 – справа влево и повторение. Через 5–6 мин. можно усложнить: после 5-го удара 6 – слева по всему столу на реакцию. 7 – активным атакующим приемом с целью выигрыша
3. 	10 мин. + 10 мин.	Тактическая подготовка. Отработка технико-тактической комбинации: 1 – короткая подача. 2 – коротко. 3 – коротко. 4 – скидка вправо. 5 – активно косо вправо. 6 – прием по прямой (блоком или перекруткой). 7 – слева индивидуально
4. Индивидуальная подготовка	10 мин. + 10 мин.	Устранение технических изъянов при выполнении движений на максимальных и околомаксимальных скоростях
5. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование перекрутки из комбинации: 1 – слева влево. 2 – слева по прямой. 3 – топс вправо. 4 – перекрутка по прямой и повторение комбинации
6. Игры на счет	35–40 мин.	Игры на счет выполняются по индивидуальным заданиям
7. Заминка	10–15 мин.	Совершенствование общих и специальных физических качеств

Цель учебно-тренировочного процесса — это достижение максимально возможных спортивных результатов.

Для достижения данной цели необходимо решать следующие задачи:

- индивидуальное совершенствование техники и тактики настольного тенниса, то есть своего стиля игры;
- увеличение объема тактико-технических действий, разносторонности, стабильности, эффективности;
  - дальнейшее совершенствование (поддержание) физической подготовленности;
  - индивидуальное совершенствование специальных физических качеств;
  - повышение остроты соревновательных действий на фоне их высокой точности и стабильности;
  - увеличение длительности удержания спортивной формы;
  - воспитание чувства патриотизма;
  - дальнейшее приобретение соревновательного опыта;
  - совершенствование и поддержание спортивной мотивации;
  - сохранение здоровья.

Поэтому преимущественная направленность занятий на этом этапе: работа по индивидуальным планам.

### Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа ВСМ 24 часа в неделю

Разделы подготовки	месяц												Всего за год
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	4	5	6	5	4	4	10	5	4	5	5	5	62
Общая физическая подготовка	13	9	15	14	15	15	31	15	15	15	15	15	187
Специальная физическая подготовка	18	16	18	18	17	20	32	20	20	20	19	19	237
Техническая подготовка	27	26	30	27	26	28	30	27	28	26	25	25	325
Тактическая подготовка	25	24	23	22	22	23		23	22	22	24	20	250
Участие в соревнованиях, игровая подготовка	14	14	15	12	13	12		17	13	13	15	12	150
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	3	4		2	2	2	2	2	25
Контрольные испытания					6							6	12
<b>Итого</b>	<b>103</b>	<b>96</b>	<b>109</b>	<b>100</b>	<b>106</b>	<b>106</b>	<b>103</b>	<b>109</b>	<b>104</b>	<b>103</b>	<b>105</b>	<b>104</b>	<b>1248</b>

### Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа ВСМ 32 часа в неделю

Разделы подготовки	месяц												Всего за год
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Объем по видам подготовки (в часах)													

Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	12	6	6	6	6	6	78
Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	24	12	12	12	12	12	156
Специальная физическая подготовка	16	18	18	18	18	18	38	18	18	18	18	18	234
Техническая подготовка	35	30	33	31	30	30	40	30	35	35	30	31	390
Тактическая подготовка	35	35	35	35	36	37		42	35	35	35	30	390
Участие в соревнованиях, игровая подготовка	21	24	22	22	16	22		21	20	21	24	21	234
Инструкторская и судейская практика	5	5	5	6	5	5	6	5	5	5	5	5	62
Контрольные испытания					8							8	16
Итого	130	130	131	130	131	130	120	134	131	132	130	131	1560

## **Быстроатакующий стиль**

### Базовая техника

1. Атакующий удар справа. Овладеть техникой выполнения атакующих ударов справа, совершенствуя овладеть техникой отражения разнонаправленных мячей с различными вращениями быстрыми атакующими ударами, быстрыми накатами со слабым верхним вращением, завершающими и скользящими ударами, уметь непрерывно атаковать в движении, акцентируя внимание на силе ударов.

На базе овладения длинными быстрыми топ-спинами научиться атаковать по топ-спинам, а при удобной позиции выполнять завершающий атакующий удар по топ-спину. Изучать технику контратакующих ударов справа.

Повышать надежность и качество выполнения ударов против резаных мячей, овладевать техникой внезапной атаки с низкого мяча и техникой выполнения серийных завершающих ударов после наката.

2. Атакующий удар слева. При атакующем стиле игры обеими сторонами овладевать быстрой техникой подставки слева, атакующего удара по короткому мячу, овладевать техникой отражения мячей с различными вращениями из позиции для игры слева быстрыми атакующими ударами, быстрыми накатами и завершающими ударами.

При игре подставкой слева с последующим атакующим ударом справа овладеть техникой подставки слева в сочетании с атакующим ударом слева.

3. Техника подрезки. Овладеть техникой выполнения быстрых, низких с сильным вращением, резаных ударов по различным направлениям и в различные игровые зоны.

4. Поддача и прием поддачи. Овладеть основной техникой выполнения очень длинных подач (по одной справа и слева) в сочетании со вспомогательными способами, акцентируя внимание на сочетании скорости и вращения и достижения эффекта «неожиданности» поддачи.

С целью перехвата наступательной инициативы и срыва атакующих действий соперника овладеть техникой приема мячей, вылетающих за пределы стола, топ-спином, а также подставкой и скользящим, обводящим ударом по мячу над столом.

5. Работа ног. Совершенствовать основные способы передвижения при выполнении быстрых атакующих ударов.

### Тактика

1. Тактика быстрой атаки после поддачи. Изучать и совершенствовать тактику быстрой атаки по всему столу после выполнения быстрой поддачи или одной из вспомогательных подач. Изучать и совершенствовать тактику внезапной атаки быстрым атакующим ударом, быстрым накатом со слабым верхним вращением, топ-спином, скользящим, обманным ударом в зависимости от применения поддачи и способа приема ее соперником в сочетании с последующим серийным выполнением завершающих атакующих ударов.

Изучать тактику атаки по топ-спину с перехватом инициативы и последующим завершающим ударом. При атакующем стиле игры обеими сторонами ракетки изучить и

совершенствовать тактику достижения преимущества в одном из розыгрышей за счет двусторонней игры с последующей мощной атакой из боковой позиции.

2. Тактика атаки после толчка. Используя в качестве основного стиля игры атаку справа по всему столу, учиться выполнять серийные атакующие удары справа по всему столу в движении, с резким переходом к толчкам слева, изучать и овладевать тактикой выполнения атакующих накатов после серийного выполнения длинного удара справа с последующим толчком слева. При примерно равной силе атакующей игры слева и справа наращивать силу удара слева, увеличивать скорость и вариативность ударов справа. При умении выполнять сильные разнонаправленные атакующие удары с обеих сторон появляется возможность воспользоваться эффективной тактикой серийного выполнения завершающих ударов, изучать и овладевать тактикой быстрого перехода от сильного атакующего удара справа к усиленному толчку слева, изучать и овладевать тактикой попеременного выполнения быстрых длинных ударов справа и слева и быстрых накатов с переходом при благоприятных условиях к серийным атакующим ударам справа.

3. Тактика атаки после подрезки. Овладевать тактикой выполнения неожиданных ударов после сдерживания соперника длинными и короткими подрезками, подрезками под большим углом, а также тактикой внезапной атаки коротким толчком и быстрым топ-спином над полом.

4. Тактика атаки после выполнения топ-спина с полувысокой траекторией. Изучать и овладевать тактикой завершающих ударов в корпус после полувысокого топ-спина и короткой скидки.

5. Тактика приема подачи. Тактика контроля направления и изменения способа приема подачи, защиты и контратаки, непрерывно совершенствовать умение изменять способы приема подачи, сдерживать атаки соперника качественными подрезками слева и справа в первом розыгрыше, а в четвертом розыгрыше контратаковать, в ходе промежуточной игры создавать благоприятные условия для атаки.

Тактика атаки после приема подачи: изучать и овладевать тактикой атаки после приема наката мячей, вылетающих за пределы стола и коротким толчком мячей над столом, сочетать прием подачи серийными атакующими ударами после четвертого розыгрыша. Овладевать тактикой варьирования способов приема подачи, перехода от защиты к контратаке в сочетании с атакой после приема.

### ***Стиль игры - быстрый атакующий удар + топ-спин***

#### ***Базовая техника***

На основе совершенствования изученных технических приемов продолжать работать над обеспечением сочетания скорости и вращения в ударе, обращая главное внимание на увеличение силы удара.

1. Атакующий удар и топ-спин справа. Овладеть сочетанием атакующего удара справа

и топ-спина, характеризующегося скоростью, вращением, мощностью и вариативностью, позволяющим как и вести тотальное широкое наступление, так и играть на выжидание, овладеть техникой отражения мячей с разными вращениями, разными точками отскока и разной силой удара быстрыми атакующими ударами, быстрыми подставками, скользящими, внезапными ударами, накатами с вращениями, топ-спинами с ускорением вперед, обращая внимание на сочетание ударного и вращательного момента при выполнении удара.

2. Техника атакующего удара и наката слева. Овладевать техникой отражения разнообразных мячей быстрыми атакующими ударами, быстрыми длинными ударами из средней

и дальней зоны быстрыми подставками, быстрыми накатами, внезапными ударами, топ-спинами с ускорением вперед. Обращать внимание на сочетание быстрой подставки с быстрыми атакующими ударами и накатами, а также завершающим ударом из ближней и средней зон.

3. Техника подрезки. На основе формирования умения выполнять низкие быстрые удары с сильным нижним вращением мяча овладевать техникой выполнения подрезки при различном сочетании силы удара и вращения мяча.

4. Поддача и прием поддачи. Овладеть техникой выполнения основных наиболее эффективных подач (по 2 слева и справа) в сочетании со вспомогательными. Обращать внимание на сочетание вращения и скорости, добиваться «непредсказуемости» поддачи, овладевать техникой приема поддачи накато, быстрым атакующим ударом по мячам, вылетающим за пределы стола, овладевать техникой приема толчком, быстрым укороченным ударом, обманным, скользящим ударом по мячам в зоне приема над столом, бороться за перехват наступательной инициативы, опережая подготовку соперника к атаке.

5. Техника выполнения ударов с высокой траекторией полета мяча и ударов по высокому мячу. Учиться выполнять удары с высокой траекторией при нормальном и усиленном вращении мяча, учиться выполнять серийные завершающие удары над столом по высоким мячам с нормальным и усиленным вращением.

6. Работа ног. Совершенствовать все способы передвижений, применяемые при выполнении быстрых атакующих ударов в сочетании с топ-спином.

### Тактика

1. Тактика быстрой атаки после поддачи. В основном та же, что и при быстроатакующем стиле. Особое внимание обращать на выполнение наиболее эффективной поддачи в сочетании со вспомогательными поддачами с последующей быстрой атакой по всему столу. При этом атакующий удар справа является основным, а удар слева - вспомогательным.

2. Тактика атаки после выжидательного обмена топ-спинами по всему столу, тактика атаки после выжидательного обмена ударами в ближней зоне. Формировать умение быстро переходить от быстрых ударов к подставкам в ближней зоне, выполнять мощные накаты справа, оказывать давление на соперника, изменяя силу удара, скорость полета и точку отскока мяча, после выжидания переходить к серийным быстрым атакующим ударам.

3. Тактика атаки после противостояния в средней зоне. Овладеть такими тактическими приемами, как: сильная атака слева или контрнакат после противостояния в средней зоне, серийные контрнататы справа, выведение соперника из устойчивой игровой позиции через изменение точек отскока мяча, оказание давления на соперника за счет силы удара

и вращений, подготовка условий для атаки в процессе выжидательного обмена ударами.

4. Тактика приема поддачи. Тактика контроля и вариативности, защиты и контратаки: используя качественные быстрые удары с вращением и короткие скидки с обеих сторон, в первых розыгрышах контролировать атакующие действия соперника с тем, чтобы в четвертом розыгрыше перейти в контратаку топ-спином или подготовить условия для атаки.

5. Тактика быстрой атаки. Принимая поддачи соперника разными способами, выжидать момент для быстрой атаки или для атаки топ-спином после четвертого розыгрыша и затем переходить к серийным пакующим действиям.

### Стиль игры - топ-спин + атакующий удар

#### Базовая техника

1. Топ-спин и атакующий удар справа. Овладеть техникой выполнения топ-спинов

и атакующих ударов справа, характеризующихся вращением, скоростью, напором и вариативностью и позволяющих проводить тотальное наступление или противостоять сопернику. На базе увеличения силы удара и усиления вращения овладевать техникой выполнения быстрого наката, топ-спина и наката с поступательным движением вперед, а также быстрого атакующего удара, удара из средней и дальней зоны косой скидки, скользящего удара и завершающего удара для отражения мячей, посланных с разной силой, с разными вращениями и точками отскока. Обращать внимание на сочетание серийных накатов и ударов, топ-спинов и

топ-спинов с ускорением вперед, выполняемых в ближней и средней зонах.

2. Накат и атака слева. Овладеть техникой отражения различных мячей быстрым накатом, топ-спином с ускорением вперед, а также быстрым атакующим ударом, быстрой подставкой. Обращать внимание на сочетание быстрой подставки, быстрого атакующего удара, удара с топ-спином, а также на игру в ближней и средней зонах.

3. Техника подрезки. На базе овладения техникой быстрых, с низкой траекторией полета мяча подрезок научиться в первых розыгрышах выполнять подрезки, контролируя силу, вращение и направление полета мяча.

4. Поддача и прием поддачи. Овладеть техникой выполнения наиболее эффективных подач - по две с каждой стороны и нескольких вспомогательных. Обращать внимание на сочетание скорости вращения и придание подаче «непредсказуемости». Овладеть техникой приема поддачи накатом, топ-спином с ускорением и атакующим ударом мячей, вылетающих за пределы стола; приема подач скидкой, обманным скользящим ударом мячей над столом, стремиться к захвату наступательной инициативы атакующим ударом по восходящему мячу.

5. Работа ног. Овладеть различными способами передвижений для выполнения быстрых топ-спинов при различных игровых ситуациях.

#### Тактика

1. Тактика атаки топ-спином после поддачи. В основном та же, что и при быстрой атаке. Сосредоточивать внимание в момент, когда мяч находится на восходящей траектории полета.

2. Тактика серийного обмена топ-спинами по всему столу с последующим завершением атаки. Овладеть тактикой контратаки накатом в ближней зоне после серийного выполнения быстрых, сильных ударов справа в сочетании с тормозящей подставкой слева, тактикой применения быстрых накатов и ударов, а также тактикой выведения соперника из равновесия разными по силе и направлению ударами с последующим завершением атаки.

3. Тактика противостояния в средней зоне с последующим переходом в атаку. Во время противостояния в средней зоне слева и справа серийно выполнять косые накаты, длинные накаты и контрналкаты; сильными, в дальнюю зону стола разнонаправленными мячами контролировать игру соперника, выводить его из равновесия, выжидать удобный момент для завершения атаки.

4. Тактика атаки после наката. На основе стабильного выполнения накатов овладеть тактикой серийной атаки после выполнения наката; атаки в центр и по углам после длинного быстрого и короткого топ-спина.

5. Тактика приема поддачи. Тактика надежности и вариативности, защиты и контратаки. Используя в первых розыгрышах надежные, быстрые подрезки слева или короткие скидки, контролировать силу атаки соперника, а в четвертом розыгрыше выполнить ответный накат или осуществить переход к серийному обмену ударами и созданию условий для контратаки.

#### Стиль игры — подрезка + атакующий удар

##### Базовая техника

1. Техника срезки. Продолжать совершенствовать качество выполнения ударов с нижним вращением, обращая внимание на их стабильность и вариативность вращений. Принимая срезками серийные накаты, уметь контролировать траекторию полета мяча и точку отскока. При приеме коротких мячей над столом обеспечивать высокое качество подрезки. При игре обеими сторонами ракетки овладеть техникой выполнения «срезки перевернутой ракеткой», т. е. в ходе розыгрыша очка переворачивать ракетку.

2. Атакующие удары. Непрерывно совершенствовать технику выполнения атакующих ударов и накатов, контрналкатов. Совершенствовать технику выполнения серийных атакующих ударов справа из средней и дальней зон, а также атакующих ударов над столом в момент, когда мяч находится на восходящей части траектории полета.

3. Техника подрезки. Овладеть техникой выполнения подрезки для повышения качества

и разнообразия вращения, совершенствовать технику выполнения быстрых подрезок по углам и коротких скидок. При игре обеими сторонами ракетки овладеть техникой «подрезки перевернутой ракеткой».

4. Подача и прием подачи. Необходимо овладеть техникой выполнения основных наиболее эффективных подач - по одной слева и справа - и нескольких вспомогательных, акцентируя внимание на сочетании скорости и вращения и обеспечении непредсказуемости подачи. Принимать подачу в основном подрезками и срезками с контролируемой траекторией и разными точками отскока в сочетании с быстрыми подрезками по углам и короткими скидками, акцентировать внимание на умении атаковать топ-спином после приема подачи: уметь принимать топ-спины над столом подставкой по прямой и по диагонали.

5. Работа ног. Совершенствовать различные способы передвижения, применяемые при выполнении атакующих ударов с нижним вращением.

#### Тактика

1. Тактика быстрой атаки после подачи. В основном та же, что и при атакующих ударах и быстрых накатах.

2. Контроль игры срезками по всему столу и контратака. Изменяя траекторию полета и вращение мяча, выводить соперника из равновесия; контрнакаты и игра накатами против срезок; сочетание подставки, атакующего удара, топ-спина при обмене срезками над столом; быстрая атака по ключевому мячу.

3. Тактика приема подачи. Принимая подачи соперника стабильными длинными и низкими срезками, срывать развитие атаки с последующим переходом после противостояния к быстрой атаке; совершенствовать технику внезапной атаки по мячам, вылетающим за пределы стола; уметь атаковать серийно.

4. Тактика атаки после подрезки. В ходе обмена стабильными подрезанными ударами искать возможность для быстрой атаки, при игре обеими сторонами ракетки, используя подрезки «перевернутой ракеткой», создавать условия для внезапной атаки.

5. Тактика атаки после наката. На основе стабильного и качественного выполнения накатов овладеть тактикой серийной атаки после подготовительного наката, овладевать тактикой атаки по центру или по углам после «длинного» наката или короткой скидки.

6. Тактика смены способов подачи. Используя уже освоенную тактику, тренироваться в циклической смене способов подачи.

### **Парная игра**

#### Базовая техника

1. Подавать низкие подачи с различным вращением мяча в зону, близкую к сетке, с разными точками отскока.

2. Индивидуальная отработка приема подачи в паре.

3. Отрабатывать атакующие удары, накаты, срезки и подрезки сначала с направлением мяча в установленную точку, а затем произвольно.

4. Овладеть техникой серийных атак в движении, при изменении места выполнения удара.

#### Тактика

1. Учитывая индивидуальные особенности игры партнера, строить игру с целью создания ему благоприятных условий для атаки.

2. Атаковать на опережение после приема подачи толчком, атакующим ударом, накатам; используя атакующий удар, накат, обманный удар, создавать условия для атаки партнера после 4-го розыгрыша.

3. Играя несколько раз в один угол, после выжидания резко перевести мяч в другой.

4. Тактика постоянного преследования соперника взглядом.

5. Выполнять упражнения для отработки тактики, позволяющей реализовать индивидуальные особенности обоих игроков пары.




#### Соревновательная подготовка

1. Атака после подачи.

2. Выбор «ключевого» мяча.

3. Игра в заданную зону.
4. Игра с определенной установкой (сначала в определенную зону, а затем по всему столу).
5. Официальные соревнования. Участвовать от 14 до 16 соревнованиях и провести от 84 до 96 встреч.

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия для групп высшего спортивного мастерства  
Упражнения на столе

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
1. Разминка	15 + 10 мин.	Проводится общая и специальная разминка на основные и специальные группы мышц и разминка на столе
2. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование передвижения с элементами реакции и координации: 1 – слева влево, 2 – слева вправо, 3 – справа топс по прямой, 4 – прием по прямой, 5 – топс справа влево и повтор. Через 5 мин. усложнение: 6-й – по всему столу произвольно, 7 – активно влево и повтор комбинации
3. 	10 мин. + 10 мин.	Тактическая подготовка с совершенствованием усиления: 1 – короткая подача, 2 – возврат коротки, 3 – срезка влево, 4 – начало слева, 5 – слева влево, 6 – усиление слева, 7 – далее индивидуально по игровой ситуации
4. Индивидуальная подготовка	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование темпа выполнения индивидуального технического элемента на предельной скорости
5. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование перекрутки: 1 – топс справа из левого угла влево, 2 – прием блоков, 3 – топс справа влево, 4 – перекрутка справа с захода
6. Игры на счет	35–40 мин.	Игры на счет выполняются по индивидуальным технико-тактическим заданиям
7. Заминка	10–15 мин.	Дальнейшее совершенствование индивидуальных специальных физических и психофизических качеств

**План теоретической подготовки на этапах спортивной подготовки**

№	Тематический раздел	Объем материала, час					
		НП		УТ		ССМ	ВСМ
		1	2	1-2	3-5	Весь период	Весь период
1	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1	1			1
2	Состояние и развитие настольного тенниса	1	1	1	1	1	1
3	Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию	1	1	1	1		
4	Основы спортивной подготовки	1	1	3	2	2	2
5	Гигиенические требования к обучающимся	1	1	1	1	1	1
6	Требования охраны труда на занятиях по настольному теннису	1	1	2	2	2	2
7	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1	1	2	2	3
8	Физические способности и физическая подготовка	1	1	3	5	2	2
9	Основы техники игры и техническая подготовка	1	1	4	6	8	8

10	Основы тактики игры и тактическая подготовка	1	1	4	6	8	8
11	Правила игры в настольный теннис	1	1	3	3	1	
12	Спортивные соревнования	1	1	3	4	5	5
13	Установка на игру и разбор результатов игр		1	3	6	8	8
14	Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в настольном теннисе			2	3	1	1
15	Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями			2	3	3	3
16	Психологическая подготовка			2	2	4	4
	<b>Итого часов</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>36</b>	<b>47</b>	<b>50</b>	<b>49</b>

*Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе*

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи.

Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

Принципы системы физического воспитания в РФ (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практической). Физическое воспитание детей и подростков.

*Состояние и развитие настольного тенниса*

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом. Итоги и анализ выступления национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

*Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию*

Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Спортивный инвентарь и оборудование, применяемое при проведении занятий по настольному теннису.

*Основы спортивной подготовки*

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажёрных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений, восстановительные мероприятия.

*Гигиенические требования к занимающимся спортом*

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режимы питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

#### *Требования охраны труда на занятиях по настольному теннису*

Требования безопасности перед началом занятий и во время занятий, в чрезвычайных ситуациях, по окончании занятий. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

#### *Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте*

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

#### *Физические способности и физическая подготовка*

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки игроков в настольный теннис.

#### *Основы техники игры и техническая подготовка*

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

#### *Основы тактики и тактическая подготовка*

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подач и ее значение в общей стратегии игры. Тактика

парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стилль игры и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

#### *Правила игры в настольный теннис*

Правила игры в настольный теннис. Правила парной игры в настольный теннис Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис. Положение о проведении соревнований по настольному теннису на первенство России, города, школы.

#### *Спортивные соревнования*

Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис. Положение о проведении соревнований по настольному теннису на первенство России, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, ведущий судья, судья-счетчик и др. Их роль в организации и проведении соревнований.

#### *Установка на игру и разбор результатов игр*

Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому теннисисту.

Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований (размер помещения освещение, марка столов и мячей), время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: разряд, возраст, способ держания ракетки, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка.

Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношение к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.

#### *Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в настольном теннисе*

Документ, регламентирующий нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Минимальный возраст для присвоения разрядов и званий. Занятые места на соревнованиях, позволяющие присваивать спортивные разряды и звания. Виды соревнований, на которых возможно выполнение разрядов.

#### *Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями*

Понятие допинга. Как называется антидопинговая организация в России. Срок дисквалификации за применение допинга, за повторное применение. Случаи, когда спортсмен не несет наказания за применение запрещенных препаратов. Права и обязанности спортсмена, обвиняемого в нарушении антидопинговых правил.

#### *Психологическая подготовка*

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки спортсменов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у теннисистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка спортсменов к предстоящим соревнованиям.

#### **IV. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Настольный теннис».**

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

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

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».

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

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

<b>Залы, кабинеты, мебель, оборудование, техника, спортивные сооружения, спортивный инвентарь</b>	<b>Кол-во</b>	<b>Оптимальное состояние</b>
Основное сооружение		
-теннисный зал	1	+
-раздевалки	2	+
-душевые комнаты	2	+
-кабинеты для тренерско-педагогического состава	1	+
- административные кабинеты	1	+
-бытовые помещения	5	+
- компьютер	1	+
- принтер	1	+

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Спортивное оборудование и инвентарь</b>			
1	Возвратная доска	штук	1
2	Теннисный стол	штук	3
3	Сетка для теннисного стола	штук	5
4	Ракетка для настольного тенниса	штук	10
5	Мяч для настольного тенниса	штук	200
6	Тренажер для настольного тенниса	штук	1
7	Корзина для сбора мячей	штук	3
8	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
9	Координационная лестница для бега	штук	1
10	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
11	Перекладина гимнастическая	штук	1
12	Полусфера	штук	2
13	Стенка гимнастическая	штук	3
14	Скамейка гимнастическая	штук	3
15	Скакалка	штук	6

<b>Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование</b>											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				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 основания и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1 м)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование												
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	пар	на	-	-	1	1	2	1	2	1	

	спортивных залов		обучающегося								
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	Фиксаторы 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

Примечание: допускается экипирование спортсменов на этапах спортивной подготовки не в полном объеме: тренировочный этап – 50-70%, этап совершенствования спортивного мастерства – 80-90%, этап высшего спортивного мастерства – 90-100%

### **Кадровые условия реализации Программы:**

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 № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя 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).

### **Информационно-методические условия реализации Программы Перечень информационного обеспечения**

Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, Интернет-ресурсов для использования в работе по Программе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта «Настольный теннис» в МБУ ДО СШ № 4 «Шапсуг» мо «Тахтамукайский район :

## Список литературы

1	Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12 / А.Н. Амелин. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 184 с.
2	Амелина А.Н. Настольный теннис / А.Н. Амелина, В.А. Пашинин. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 112 с.
3	Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 256 с.
4	Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 175с.
5	Барчукова Г.А. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2018. – 224 с.
6	Вартанян М.М., Терешкин Н.П. Российская энциклопедия настольного тенниса. – Магнитогорск: Магнитогорский дом печати, 2014. – 224 с.
7	Вартанян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе (методика и практика). – М.: Авангард, 2010. – 301 с.
8	Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. – Ярославль: Верх.-Волж. кн. изд-во, 1990. – 192 с.
9	Иванов В.С. Теннис на столе (от новичка до чемпиона). – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 159 с.
10	Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры. – СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.
11	Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. – М.: Информпечать, 2012. – 192 с.
12	Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2014. – 392 с.
13	Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001. – 204 с.
14	Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Сост. Г.В. Барчукова, В.А., Воробьев, О.В. Матыцин. – М.: Советский спорт, 2019. – 144 с.
15	Настольный теннис: Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Сост. Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин. – М.: Комитет по физической культуре и спорту, 1980.– 60 с.
16	Настольный теннис: Учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (методическая часть) / Сост. С.Д. Шпрах. – М.: Советский спорт, 1990. – 47 с.
17	Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 864 с.
18	Ормаи Л. Современный настольный теннис: Пер. с венг. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 175 с.
19	Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. – Л.: Лениздат, 1989. – 76с.
20	Серова Л.К., Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе, С.П., 2016.
21	Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.
22	Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – М.: ВистаСпорт 2005. – 272 с.
23	Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.
24	Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
25	Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев:

	Олимпийская литература, 2011. – 335 с.
26	Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 157 с.

### Перечень аудиовизуальных средств и Интернет-ресурсов

1. <http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://minsportturizm.orb.ru> – Министерство физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области
3. <http://www.ttfr.ru> – Федерация настольного тенниса России
4. <http://www.ttw.ru> – Мир настольного тенниса
5. <http://www.rustt.ru> – Российский портал о настольном теннисе
6. <http://lib.sportedu.ru/press-> Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»
7. <http://www.ittf.com> – International Table Tennis Federation (ITTF)
8. <http://www.ettu.org> – European Table Tennis Union (ETTU)  
<http://www.ipttc.org> – ITTF Para T



9. able Tennis