

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СМЕНА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УСПЕНСКИЙ РАЙОН**

СОГЛАСОВАНО
с педагогическим советом
МБУ ДО СШ «Смена»
«31» мая 2023 года
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ «Смена»
_____ В.И. Кольчугина
«01» июня 2023 года

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

I. Общие положения

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Учебно-тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех 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 всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

2.2.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (см. Таблицу №1)

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

Таблицы №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			Min	Max
Этап начальной подготовки	2	7	10	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8	10

2.3. Объем Программы (см. Таблицу №2)

Таблица №2

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

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

- учебно-тренировочные занятия - групповые, индивидуальные, смешанные;
- учебно-тренировочные мероприятия указаны в Таблице №3;
- спортивные соревнования, согласно минимальному объему соревновательной деятельности Таблица №4;

Таблица №3

Учебно-тренировочные мероприятия

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

1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Таблица №4

Минимальный объем соревновательной деятельности

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

Важным компонентом спортивной подготовки является соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них, обучающихся в соответствии с Календарным планом

физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ «Смена», формируемым на основе:

- Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий,
- Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации,
- Календарным планом официальных спортивных мероприятий муниципального образования.

Соревновательный процесс является специфической формой деятельности в спорте, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся. Участие в соревнованиях планируются таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

На этапе начальной подготовки 1 года обучения контрольными соревнованиями являются соревнования, проводимые внутри группы, турниры МБУ ДО СШ «Смена», которые не предусмотрены годовым учебно-тренировочным планом.

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- основные соревнования, цель которых – достижение победы обучающихся или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей обучающихся в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов. На первых ее этапах тренером - преподавателем планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль тренера - преподавателя за эффективностью прохождения этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного

опыта обучающимися.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

МБУ ДО СШ «Смена» 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.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план. Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «настольный теннис» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным в соответствии с требованиями ФССП к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (см. Таблицу №5).

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.

Таблица №5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		НП		УТ	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	12-14	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		10-15	10-15	8-10	8-10
		Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки			
1.	Общая физическая подготовка	26-34%	26-34%	17-23%	17-23%
2.	Специальная физическая подготовка	17-23%	17-23%	17-23%	17-23%
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3-4%	6-8%	7-9%

4.	Техническая подготовка	31-39%	31-39%	26-34%	26-34%
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9-11%	9-11%	17-23%	17-23%
6.	Инструкторская и судейская практика	-	1-2%	1-3 %	2-4 %
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3 %	1-3 %	2-4 %	2-4 %
Общее количество астрономических часов в год		234-312 час.	312-416 час.	624-728час.	832-936 час.

Для каждой группы спортивной подготовки в МБУ ДО СШ «Смена» ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в неё обучающихся, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки *может изменяться*. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Таблице №5 Программы.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала учебно-тренировочного года.

В Таблице №6 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на *минимально допустимое* общее количество часов в год.

Таблица №6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		НП		УТ	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (час.)	61-80	81-106	106-144	141-191
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	40-54	53-72	106-144	141-191
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час.)	-	9-12	37-50	58-75
4.	Техническая подготовка (час.)	73-91	97-122	162-212	216-283
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	21-26	28-34	106-144	141-191
6.	Инструкторская и судейская практика (час.)	-	3-6	6-19	17-33
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	2-7	3-9	12-25	17-33
Общее количество часов в год		234	312	624	832

В Таблице №7 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на *максимально допустимое* общее количество часов в год.

Таблица №7

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		НП		УТ	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (час.)	81-106	108-141	124-167	159-215
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	53-72	71-96	124-167	159-215
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час.)	-	12-17	44-58	66-84
4.	Техническая подготовка (час.)	97-122	129-162	189-248	243-318
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	28-34	37-46	124-167	159-215
6.	Инструкторская и судейская практика (час.)	-	4-8	7-22	19-37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	3-9	4-12	15-29	19-37
Общее количество часов в год		312	416	728	936

2.6. Календарный план воспитательной работы (приведен в приложении № 1 к Программе) составляется МБУ ДО СШ «Смена» на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» МБУ ДО СШ «Смена», реализую Программу, обязана:

- реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися по Программе занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- знакомить обучающихся по Программе под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по настольному теннису.

Основная цель реализации плана - предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов, формирование

ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 2 к Программе.

2.8. Планы инструкторской и судейской практики. Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса теннисистов, способствуют овладению практическими навыками в тренерской деятельности и судействе настольного тенниса.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения настольному теннису. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией настольного тенниса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи по настольному теннису. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе спортивных мероприятий присваивается судейская квалификация «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных спортивных мероприятиях типа. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в спортивных мероприятиях на судейских должностях на спортивных мероприятиях районного, городского и краевого масштабов. План инструкторской и судейской практики представлен в Таблице №8

Таблице №8

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание работы	Сроки проведения	Средства инструкторской и судейской практики
Этап начальной подготовки 2 года	1. Овладение принятой в настольном теннисе терминологией, знаниями и умениями в проведении простейших упражнений, основными методами построения учебно-тренировочного занятия.	В течение года	- беседа, лекция, семинар, экскурсия. - самостоятельное изучение материала (домашнее задание);

	2. Приобретение, обучающимися, навыков в организации проведения и судействе спортивных соревнований по настольному теннису. 3. Подготовка, обучающихся, к роли помощника тренера - преподавателя. 4. Приобретение устойчивой привычки по ведению дневника спортсмена.		-самостоятельное ведение спортивного дневника.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Обязанности и права участников соревнований. 2. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей. 3.Подготовка места и инвентаря для проведения соревнований. 4.Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. 5.Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочных групп 1-2-го года обучения. 6.Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки. 7.Судейство соревнований по настольному теннису в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по настольному теннису в общеобразовательных школах района. 8.Выполнение обязанностей судьи, секретаря. Ведение документации соревнований.	В течение года	- беседа, лекция, семинар, экскурсия. - самостоятельное изучение материала (домашнее задание); - практические занятия : проведение отдельных частей тренировки, составить положение о соревновании, заполнить таблицу, участвовать в судействе соревнований в качестве секретаря, помощника секретаря; помощника тренера; -самостоятельное ведение спортивного дневника.

2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. №1144-н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Для прохождения спортивной подготовки в МБУ ДО СШ «Смена» допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «настольный теннис».

Ответственные специалисты МБУ ДО СШ «Смена» обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов в МБУ ДО СШ «Смена» осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- медицинские осмотры, в том числе углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса МБУ ДО СШ «Смена» относятся:

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- сбалансированное питание, получение обучающими необходимых микроэлементов в соответствии с индивидуальными особенностями его организма, качественной воды;
- учет индивидуальных биоритмов в тренировочный и соревновательный период, место его проживания на сборах и соревнованиях;
- учёт индивидуальных, психологических и эмоциональных факторов.

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений в МБУ ДО СШ «Смена» применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления:

- Витаминизация;
- Физиотерапия;
- Гидротерапия;
- все виды массажа.

Психологические средства восстановления:

- Психорегулирующие тренировки;
- Разнообразный досуг;
- Комфортабельные условия быта;
- Создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
- Цветовые и музыкальные воздействия.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, применяемых в МБУ ДО СШ «Смена» представлены в Таблице №9.

Таблица №9

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	Этап начальной подготовки	Первичное медицинское обследование	1 раз в год
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Углубленные медицинские обследования	1 раз в год
	Этап начальной подготовки, Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Дополнительное медицинское обследование	после болезни или травмы
Медико-биологические мероприятия	Этап начальной подготовки	- режим дня; - режим питания; - режим отдыха	В течение года
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	-санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью; - режим питания; - учет индивидуальных биоритмов в тренировочный и соревновательный период.	В течение года

Восстановительные мероприятия	Этап начальной подготовки	Психолого-педагогические и медико-биологические средства: - рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха; - эмоциональность занятий за счёт использования в тренировке подвижных игр и эстафет; - гигиенический душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.	В течение года
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Психолого-педагогические и медико-биологические средства: - упражнения на растяжение. - разминка; - массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; - искусственная активизация мышц; - психорегуляция мобилизующей направленности; - чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности; - комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - тёплый/прохладный - душ - тёплый/умеренно холодный/ тёплый - сеансы аэроионотерапии; - психорегуляция релаксационной направленности; - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды; - посещения культурно-массовых мероприятий.	В течение года

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «настольный теннис»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

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

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.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБУ ДО СШ «Смена», реализующей Программу, на основе разработанных контрольных вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация проводится один раз в год, в виде устного опроса (собеседования) обучающихся, по пройденному материалу (см. вопросы в Таблице №10).

Таблица №10

Аттестационные вопросы

№	Перечень вопросов	Результат	Этап спортивной
---	-------------------	-----------	-----------------

п/п			ПОДГОТОВКИ
1.	История возникновения настольного тенниса.	Зачет/ незачет	Для всех этапов
2.	Какие есть гигиенические требования к занимающимся спортом?	Зачет/ незачет	Для всех этапов
3.	Развитие настольного тенниса в России.	Зачет/ незачет	Для всех этапов
4.	Как влияют физические упражнения на организм спортсменов?	Зачет/ незачет	Для всех этапов
5.	Дать определение понятию «физическая культура»?	Зачет/ незачет	Для всех этапов
6.	Что такое гигиена и санитария?	Зачет/ незачет	Для всех этапов
7.	Физическая культура и спорт в России.	Зачет/ незачет	Для всех этапов
8.	Что такое утомление и переутомление, причины утомления?	Зачет/ незачет	Для всех этапов
9.	Достижения теннисистов России на мировой арене.	Зачет/ незачет	Для всех этапов
10.	Что такое режим дня?	Зачет/ незачет	Для всех этапов
11.	Техника безопасности на тренировочных занятиях по настольному теннису.	Зачет/ незачет	Для всех этапов
12.	Что такое режим питания?	Зачет/ незачет	Для всех этапов
13.	Роль физической культуры в воспитании молодежи.	Зачет/ незачет	Для всех этапов
14.	Режим сна.	Зачет/ незачет	Для всех этапов
15.	Оборудование и спортивный инвентарь, используемый в настольном теннисе.	Зачет/ незачет	Для всех этапов
16.	Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.	Зачет/ незачет	Для всех этапов
17.	Допинг в спорте.	Зачет/ незачет	Для всех этапов
18.	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.	Зачет/ незачет	Для всех этапов
19.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	Зачет/ незачет	Для всех этапов
20.	Что такое доврачебная помощь пострадавшему?	Зачет/ незачет	Для всех этапов
21.	Какие бывают вредные привычки? Профилактика вредных привычек.	Зачет/ незачет	Для всех этапов
22.	Значение закалывания в спорте	Зачет/ незачет	Для всех этапов
23.	Что такое спортивные разряды и звания?	Зачет/ незачет	Начиная с этапа начальной подготовки 2 года обучения
24.	Порядок присвоения спортивных разрядов и званий по настольному теннису.	Зачет/ незачет	Начиная с этапа начальной подготовки 2 года обучения
25.	Что такое восстановительные мероприятия?	Зачет/ незачет	Начиная с этапа начальной подготовки 2 года обучения
26.	Перечислите восстановительные мероприятия используемые при занятиях настольным теннисом	Зачет/ незачет	Начиная с этапа начальной подготовки 2 года обучения
27.	Перечислите виды травматизма в процессе занятий настольным теннисом.	Зачет/ незачет	Начиная с этапа начальной подготовки 2 года обучения
28.	Что значит тренировочная нагрузка?	Зачет/ незачет	Начиная с этапа начальной подготовки 2 года обучения
29.	Перечислите виды спортивных соревнований	Зачет/ незачет	Начиная с этапа начальной подготовки 2 года обучения
30.	Расскажите о процессе спортивной подготовки.	Зачет/ незачет	Для учебно-тренировочных этапов
31.	Общая характеристик спортивной подготовки	Зачет/ незачет	Для учебно-тренировочных этапов
32.	Что подразумевается под планирование и контролем спортивной подготовки?	Зачет/ незачет	Для учебно-тренировочных этапов
33.	Роль судьи на соревнованиях	Зачет/ незачет	Для учебно-тренировочных этапов
34.	Что такое физические качества?	Зачет/ незачет	Для учебно-тренировочных этапов
35.	Тактика парной игры.	Зачет/ незачет	Для учебно-тренировочных этапов
36.	Какие бывают стили игры и их особенности?	Зачет/ незачет	Для учебно-тренировочных

Таблица №12

**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	Оценка в баллах	Норматив	
				юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	с	5	6,5	6,6
			4	6,6	6,7
			3	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	5	9,5	9,7
			4	9,6	9,8
			3	9,7	9,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	5	16	11
			4	15	10
			3	14	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	5	+7	+9
			4	+6	+8
			3	+5	+7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	135	130
			4	130	125
			3	125	120
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	5	5	-
			4	4	-
			3	3	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	5	-	11
			4	-	10
			3	-	9
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	5	85	75
			4	80	70
			3	75	65
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	3 юн, 2 юн, 1 юн. спортивные разряды– «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»			
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	III, II, I. спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			
ПРИМЕЧАНИЕ: минимальное количество баллов для зачисления (перевода) в группу: УТЭ-1 24 балла и наличие юношеского спортивного разряда, УТЭ-2 28 баллов и наличие юношеского спортивного разряда, УТЭ- 3 32 балла и наличие юношеского спортивного разряда, УТЭ-4 36 баллов и наличие спортивного разряда, УТЭ-5 40 баллов и наличие спортивного разряда.					

Указания по выполнению контрольных нормативов

Нормативы общей физической подготовки

1. Прыжок в длину с места

Техника выполнения: из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно.

Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

2. Челночный бег 3х10 м

Техника выполнения: **Старт.** Исходное положение — одна нога вперед, вес тела перенесен на нее. Руку отводят назад, чтобы в момент старта она помогла задать максимальное ускорение. Туловище слегка наклонено вперед. После старта толчковая нога начинает движение, в первые 2 секунды следует развить наибольшую скорость.

Разворот. Это самое важное в забеге — если не научиться снижать скорость перед разворотом так, чтобы менять направление именно в точке Б, а не раньше или позже (в первом варианте потеряете секунды, во втором, пробежите дальше, чем нужно), высоких результатов не будет. Важно вовремя перенести центр тяжести туловища назад так, чтобы скорость в нулевой точке (точка Б) упала до минимума и можно было быстро осуществить разворот на 180 градусов, коснуться конуса и вернуться к обратно к старту, сделать разворот и коснуться конуса, затем бежать к финишу.

То есть от старта требуется добежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Упражнение выполняют на улице или в спортивном зале.

Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер, фишки (конус)

3. Бег 30 метров

Техника выполнения:

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции.

Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Техника выполнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом тренера-преподавателя вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Результат фиксируется количество раз.

Инвентарь: электронная контактная платформа.

5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

Техника выполнения: из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Обучающийся выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей тренеру-преподавателю определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде тренера-преподавателя обучающийся выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне обучающийся максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Результат фиксируется величиной гибкости, измеряемой в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

Инвентарь: гимнастическая скамейка, измерительная линейка.

6. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Техника выполнения: из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное обучающему.

Упражнение выполняется в спортивном зале или на открытой площадке.

Результат засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом тренера-преподавателя вслух.

Инвентарь: перекладина, мат.

7. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.

Техника выполнения: из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины – 90 см по верхнему краю.

Для того чтобы занять исходное положение, обучающий подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Тренер-преподаватель подставляет опору под ноги обучающему. После этого он выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения обучающийся подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду, и продолжает выполнение испытания.

Результат засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом тренера-преподавателя вслух.

Инвентарь: перекладина 90 см.

Нормативы специальной физической подготовки

1.Прыжки через скакалку

Техника выполнения: из исходного положения, ноги вместе, в руках скакалка, по команде тренера - преподавателя, испытуемый совершает прыжки на месте через скакалку.

Результат фиксируется в количестве выполненных прыжков через скакалку за определенное время (в секундах).

Инвентарь: секундомер, скакалка

2.Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм. Обучающемуся предоставляется право выполнить пять попыток.

Техника выполнения: из исходного положения, стоя, правая нога впереди, левая сзади, правая рука с теннисным мячом заведена за голову, левая свободна (для левши наоборот), со стартовой чертой выполняется бросок мяча вперёд в цель.

Результат фиксируется по количеству попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Инвентарь: теннисный мяч, рулетка, гимнастический обруч.

3.3.Организация приема поступающих, **порядок зачисления спортсменов**, дополнительный прием лиц, порядок формирования групп спортивной подготовки, организация внутреннего перевода лиц осуществляется в соответствии с приказом директора.

Зачисление спортсменов проходит в конце декабря каждого года в соответствии с требованиями государственного стандарта по виду спорта, предварительно на официальном сайте учреждения размещается объявление о наборе спортсменов, но не позднее одного месяца до зачисления.

На официальном сайте учреждения вывешивается расписание работы приемной комиссии, приема контрольных нормативов, рассмотрения апелляций и дата зачисления.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься культивируемыми видами спорта, не имеющие медицинских противопоказаний, в соответствии с требованиями Программы.

На учебно-тренировочный этап подготовки зачисляются на конкурсной основе только практически здоровые спортсмены, прошедшие этапы начальной подготовки при условии выполнения ФССП.

3.4. Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в следующую группу по годам спортивной подготовки внутри этапа, осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов на основании выполнения контрольно-переводных нормативов по годам этапов спортивной подготовки, при отсутствии медицинских противопоказаний.

IV. Рабочая программа по виду спорта настольный теннис.

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

4.1. Программный материал занятий этапа начальной подготовки 1-го и 2-го года

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-ГО ГОДА

1. Общефизическая подготовка

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

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

2. Специальная физическая подготовка

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

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

3. Техническая подготовка.

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

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

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

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

В группах начальной подготовки 1-го года в конце года проводится 1 контрольное соревнование.

Базовая техника

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

- стойка;

- Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой: 1) броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стенку 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; 2) 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; 3) 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, левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью; 4) 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; 5) удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

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

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

- удар тычком справа, слева (игра в перекидку);
- простая подача тычком;
- одиночные накаты справа, слева, по диагонали, в две точки;
- комбинированная игра: подача, тычок, накат, подставка.

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 освоенных 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.

Овладение техникой ударов по мячу на столе. После освоения занимающимися 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 половине стола, приставленной к стенке; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажёром;
- имитация ударов накаты, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажёрах;
- 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 (передвижений влево-вправо-вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);
- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание.

4. Передвижение

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

5. Базовая тактика

Игра на столе с тренером (партнером, тренажёром-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;
- накаты справа, слева, поочередно;
- срезкой длинно – коротко;
- выполнение подач разминочным ударом;
- игра на счет разученными ударами.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-ГО ГОДА

1. Общефизическая подготовка

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

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

2. Специальная физическая подготовка

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

3. Базовая техника

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

4. Методы:

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

5. Передвижение:

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

6. Базовая тактика

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

Контроль подготовки для ЭНП -1, ЭНП-2.

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

Требования по подготовке ЭНП-1, ЭНП-2

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).
2. Сдать нормативы по физической и технической подготовке.
3. Принять участие в соревнованиях МБУ ДО СШ «Смена».

4.2. Программный материал занятий учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации, до 3-х лет). Главное внимание на данном этапе уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки к дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

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

На учебно-тренировочном этапе 1,2, 3 - годов уделить внимание:

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. Обратить 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 подач. 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.

9. 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.

Техника комбинаций.

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

Базовая тактика.

Начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариантность 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.

Требования по подготовке УТЭ-1,-2, -3

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).

2. Сдать нормативы по физической и технической подготовке.

3. Принять участие в соревнованиях разного уровня. Выполнение спортивного разряда.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1-ГО ГОДА

1. Общефизическая подготовка

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

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

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

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

2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития СПФ: передвижение боком скачками, имитация ударных движений, имитация ударных движений с нагрузкой 0,5 кг., имитация ударов с поворотом туловища и передвижением (влево-вправо, вперед-назад, по восьмерке), боксирование на ходу, повороты туловища из положения сидя,

прыжки в стороны, прыжки со скакалкой одинарные и двойные на время, бег 30, 60 м.

3. Базовая техника

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

4. Передвижение

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

5. Базовая тактика

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

6. Соревновательная подготовка

Тренировочные игры на счет по элементам:

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

7. Метод освоения:

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

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 2-ГО ГОДА

1. Общефизическая подготовка

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

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

приседа, подъем туловища из положения лежа, поднятие ног на шведской стенке, бросок набивного мяча из положения лежа.

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

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

2. Специальная физическая подготовка

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

3. Базовая техника

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

- накат, топ-спин по срезке (серия ударов);
- срезка срезки – топ-спин справа;
- срезка срезки – топ-спин слева по заданным направлениям (диагональ, середина, по прямой);
- топ-спин по подставке справа в разные точки (зоны);
- топ-спин по подставке слева в разные зоны;
- комбинированно: топ-спин справа, слева, завершающий удар;
- изучение подач: «маятник», «топорник» «веер», «челнок».

4. Передвижение

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

5. Базовая тактика

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

6. Соревновательная подготовка

Тренировочные игры на счет по элементам:

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

7. Метод освоения:

1. с партнером попарно;
2. с партнером по 2-3-ое за столом;

3. с тренером БКМ;

4. робот-пушка

УЧЕБНО –ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 3-ГО ГОДА

1. Общефизическая подготовка

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

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

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

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

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

2. Специальная физическая подготовка

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

3. Базовая техника

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

- изменение ритма и повышение скорости в отработке атакующих элементов;

- перекрутка в средней зоне (справа, слева) по диагонали;
- топ-спин по срезке (с защитником с чередованием укороченных ударов);
- выход в атаку из «кача» топ-спином справа по заданному направлению;
- выход в атаку из «кача» топ-спином слева по заданному направлению;
- топ-спин по подставке в 2,3 точки с последующей перекруткой;
- выполнение топ-спинов справа с замахом из левой зоны;
- завершающий удар;
- подачи, прием подач. Поддачи с замаскированным вращением.

4. Передвижение

- передвижение прыжком;
- одношажный с выпадом к короткому мячу;
- скрестным шагом;

- комбинированным шагом;
- имитация передвижения из ударной позиции.

5. Базовая тактика

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

6. Соревновательная подготовка

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

7. Метод освоения:

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

4.3. Программный материал занятий учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации, свыше 3-х лет).

Проводить техническую и тактическую подготовку на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа.

На учебно-тренировочном этапе 4,5 - годов уделить внимание:

Базовая техника

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

2. Подставка, преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очко 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 приемк 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. Подача. Научиться подавать подачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

9. Прием подачи. Научиться принимать подачи 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, комбинированным 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 вращение 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 комбинаций 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 2/3 стола.

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

Требования по подготовке УТЭ-4,-5

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).

2. Сдать нормативы по физической и технической подготовке.

3. Принять участие в соревнованиях разного уровня. Выполнение спортивного разряда.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 4-ГО ГОДА

1. Общефизическая подготовка

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

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

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

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

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

2. Специальная физическая подготовка

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

3. Базовая техника

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

- в 2,3 точки на 2/3 стола справа;

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

- топ-спин, накат по срезке, укоротка;

- завершающий удар по завышенным мишеням;

- срезка, срезки – начало атаки;

- короткая игра – выход в атаку;

- перекрутка в средней зоне;

- перекрутка со стола;

- подачи, отработка подач:

- маятник с нижне - боковым вращением справа, слева;

- маятник с верхне – боковым вращением справа, слева;

- «топорник» справа, слева;

- обратный маятник справа.

4. Передвижение

- передвижение прыжком;

- одношажный с выпадом к короткому мячу;

- скрестным шагом;

- комбинированным шагом;

- имитация передвижения из ударной позиции.

5. Базовая тактика

- прием подач различными ударами;

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

- подставка слева – быстрый удар;

- срезки в сочетании с ударом;

- выбор момента для перехода с наката на завершающий удар;

- захват инициативы через изменение направления (перевод).

6. Соревновательная подготовка

а) произвольная подача + контр удар справа по прямой;

б) произвольная подача + контр удар справа по центру;

в) подача по направлению + треугольник;

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

7. Метод освоения:

1. с партнером попарно;
2. со спаррингами попарно

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 5-ГО ГОДА

1. Общефизическая подготовка

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

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

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

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

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

2. Специальная физическая подготовка

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

3. Базовая техника

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

- в 2,3 точки на 2/3 стола справа;

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

- топ-спин, накат по срезке, укоротка;

- завершающий удар по завышенным мишеням;

- срезка, срезки – начало атаки;

- короткая игра – выход в атаку;

- перекрутка в средней зоне;

- перекрутка со стола;

- подачи, отработка подач:
- маятник с ниже - боковым вращением справа, слева;
- маятник с выше - боковым вращением справа, слева;
- «топорник» справа, слева;
- обратный маятник справа.

4. Передвижение

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

5. Базовая тактика

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

6. Соревновательная подготовка

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

7. Метод освоения:

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

8. Соревновательная подготовка

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

4.4. Примерные схемы тренировочных занятий. Специализированная разминка.

Разминку можно разделить на три основные части.

1 часть – разминка основных групп мышц: мышц туловища, мышц шеи, мышц рук и ног. Эффективно для разминки использовать упражнения на растягивание.

2 часть – беговые упражнения. Легкий разминочный бег может чередоваться с такими упражнениями как приставной шаг, скрестный шаг, бег с захлестыванием голени, бег с одновременным вращением руками и подскоками с одной ноги на другую. В разминке эффективно использовать ускорения на определенные расстояния, обычно это выполняется в зале по определенным «прямым». Использование в разминке ускорений позволяет не только повысить ее интенсивность, но и способствует совершенствованию скоростных и скоростно-силовых качеств юных теннисистов.

Ускорение может быть трех видов:

- а) простое ускорение на определенную дистанцию;
- б) ускорение «рывками» - несколько ускорений на одной дистанции;
- в) координационное ускорение – ускорение с использованием элементов на координацию.

3 часть – специальная разминка – разминка игровых частей тела для предстоящих заданий на столе. Применение специальных упражнений для подготовки мышц плеча, предплечья, кисти, коленных и голеностопных суставов к игре в настольный теннис.

1 часть разминки

Разминка начинается с «подтягивания», при этом разминаются следующие мышцы.

Мышцы, осуществляющие поднятие пояса верхних конечностей: верхние пучки трапецевидной мышцы; мышца – подниматель лопатки; ромбовидные мышцы; грудиноключичнососцевидные мышцы; мышцы – подниматели ребер; трапецевидные мышцы.

Мышцы, сопровождающие движения позвоночного столба: задние зубчатые мышцы, верхние и нижние; пластырные мышцы шеи и головы; мышцы – выпрямитель позвоночника; поперечно-остистая мышца; короткие мышцы спины; остистые мышцы; длиннейшие мышцы; подвздошно-реберные мышцы; подостные мышцы; надостные мышцы; широчайшие мышцы спины; большие грудные мышцы.

Мышцы, сопровождающие движения нижних конечностей: трехглавые мышцы голени; подошвенная мышца; задняя большеберцовая мышца; длинная и короткая малоберцовая мышца; прямая мышца бедра; двуглавая мышца бедра полусухожильная мышца; портняжная мышца; мышца – натягиватель широкой фасции.

Мышцы, сопровождающие вращение головой: подкожная мышца шеи; передняя лестничная мышца; задняя лестничная мышца; средняя лестничная мышца; длинная мышца шеи и головы; передняя прямая мышца головы, а также мышцы, прикрепляющиеся к подъязычной кости; лопаточно-подъязычная мышца; грудино - подъязычная мышца; двубрюшная мышца.

Мышцы, сопровождающие наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо: трапециевидные мышцы; задние зубчатые мышцы, верхняя и нижняя; пластырная мышца шеи и головы; мышца - выпрямитель позвоночника; поперечно – остистая мышца; короткие мышцы спины; грудиноключичнососцевидные мышцы; лестничные мышцы; длинная мышца головы и шеи; прямая мышца живота; косые мышцы живота; подвздошно-поясничная мышца; мышца – подниматель лопатки при закреплённой лопатки; квадратная мышца поясницы; межреберные мышцы; мышцы между поперечными отростками.

Мышцы, сопровождающие упражнение «мельница»: грудиноключичнососцевидные мышцы; лестничные мышцы; длинная мышца головы и шеи; прямая мышца живота; косые мышцы живота; подвздошно-поясничная мышца; верхняя часть трапециевидной мышцы; наружная косая мышца живота; мышцы – вращатели.

Мышцы, сопровождающие упражнение «растяжка ног»:

при вертикальном растягивании: подвздошно-поясничная мышца; портняжная; мышца – натягиватель широкой фасции; гребешковая; прямая мышца бедра; большая ягодичная; двуглавая мышца бедра; полусухожильная мышца; полуперепончатая мышца; большая приводящая мышца; двуглавая мышца бедра; нежная мышца; подколенная мышца; икроножная мышца; подошвенная мышца; четырехглавая мышца голени; передняя большая берцовая мышца; длинная, короткая малоберцовая мышца;

при горизонтальном растягивании: средняя ягодичная мышца; малая ягодичная мышца; грушевидная мышца; внутренняя запирательная мышца; мышцы – близнецы; мышца – натягиватель широкой фасции; гребешковая мышца; длинная приводящая мышца; короткая приводящая мышца; большая приводящая мышца; нежная мышца.

2 часть разминки

При беге сокращаются следующих мышцы: прямая мышца бедра; портняжная мышца; натягиватель широкой фасции; подвздошно-поясничная мышца; задние мышцы тазобедренного сустава; большая ягодичная мышца.

При беге работают те же основные мышечные группы, что и при ходьбе, но эта работа является гораздо более напряженной: гребешковая мышца; двуглавая мышца бедра; полусухожильная мышца; полуперепончатая мышца; большая приводящая мышца; нежная мышца; подколенная мышца; икроножная мышца; подошвенная мышца; четырехглавая мышца бедра; трехглавая мышца бедра; трехглавая мышца голени; задняя большеберцовая мышца; длинный сгибатель большого пальца; длинный сгибатель пальцев; длинная, короткая малоберцовые мышцы; передняя большеберцовая мышца; длинный разгибатель пальцев; длинный разгибатель большого пальца.

Так как при беге работают и руки, то задействованы следующие мышцы рук: передняя часть дельтовидной мышцы; большая грудная мышца; клювоплечевая мышца; двуглавая мышца плеча; задняя часть дельтовидной

мышцы; широчайшая мышца спины; подостная мышца; малая круглая мышца; большая круглая мышца.

3 часть разминки

Разминка специальных мышц, участвующих в игре в настольный теннис.

Мышцы, сопровождающие упражнение «вращение руками вперед-назад»: большая грудная мышца; трапециевидная мышца; малая грудная мышца; ромбовидные мышцы, большая и малая; подлопаточная мышца; верхние пучки трапециевидной мышцы; большая круглая мышца; мышца – подниматель лопатки; широчайшая мышца спины; нижние пучки трапециевидной мышцы; передняя зубчатая мышца; нижние зубцы передней зубчатой мышцы; клювовидно-плечевая мышца; большая круглая мышца; короткая головка двуглавой мышцы плеча; передняя зубчатая мышца с нижними и средними зубцами; подключичная мышца.

Мышцы, сопровождающие упражнение « вращение предплечьями внутрь и наружу»: двуглавая мышца плеча; плечевая мышца; плечелучевая мышца; круглый пронатор; трехглавая мышца плеча; локтевая мышца; квадратный пронатор; отчасти плечелучевая мышца; двуглавая мышца плеча; мышца-супинатор.

Мышцы, сопровождающие упражнение « вращение кистями»: длинная ладонная мышца; поверхностный сгибатель пальцев; лучевой сгибатель запястья; локтевой сгибатель пальцев; разгибатель пальцев.

Мышцы, сопровождающие упражнение « вращение в голеностопных суставах»: длинная малоберцовая мышца; короткая малоберцовая мышца; третья малоберцовая мышца; передняя большеберцовая мышца; длинный разгибатель большого пальца.

Разминка должна занимать 8-9% от общего тренировочного времени, что составляет от 10-15 мин. до 20-25 мин. После полноценной тренировки желательно выполнять упражнения, направленные на расслабление и растяжку всех групп мышц, сделав акцент на мышцы, наиболее загруженные в данной тренировке.

4.5. Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной, волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочного процесса.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от

конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

4.6. Учебно-тематический план указывается по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке, приложение № 3 к Программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» учитываются **МБУ ДО СШ «Смена»** при реализации Программы, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса по виду спорта «настольный теннис» в **МБУ ДО СШ «Смена»** учебно-тренировочный год начинается с 1 января и заканчивается 31 декабря с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий. Учебно-тренировочный план круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Спортивные дисциплины вида спорта «настольный теннис» реализуемые в **МБУ ДО СШ «Смена»** соответствуют Всероссийскому реестру видов спорта, см. Таблица №13

Таблица №13

Спортивные дисциплины вида спорта «настольный теннис»

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Настольный теннис	00040002611Я	Одиночный разряд	0040012611Я
		Парный разряд	0040022811Я
		Смешанный парный разряд	0040032611Я
		Командные соревнования	0040042611Я

Настольный теннис включен в мировую систему спортивных соревнований, в том числе в программу Олимпийский игр.

Настольный теннис - 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.

Важнейшими качествами для спортсменов в настольном теннисе являются реакция, координация, чувство мяча. Настольный теннис - это один из самых технически сложных видов спорта, требующий высокой координации, но при этом 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, общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

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

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

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.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского

осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми

для прохождения спортивной подготовки (таблица №14,15);

- обеспечение спортивной экипировкой (таблица №16);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица № 14

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

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

²с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Таблица № 15

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

Таблица №16

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Кроссовки для спортивных залов	пар	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Фиксатор для голеностопа	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Фиксатор коленных суставов	штук	на обучающегося	-	-	-	-

7.	Фиксатор локтевых суставов	штук	на обучающегося	-	-	-	-
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1
9.	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1
10.	Шорты/юбка	штук	на обучающегося	-	-	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы. МБУ ДО СШ «Смена», реализует Программу, в соответствии с требованиями, установленными ФССП к кадровому составу работников.

Укомплектованность спортивной школы педагогическими, руководящими работниками:

- руководящие работники: директор, заместитель директора;
- педагогически работники: тренер-преподаватель по настольному теннису, инструктор-методист.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МБУ ДО СШ «Смена». С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели используют:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в три года;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы. Информационно-методическое обеспечение тренировочного процесса в МБУ ДО

СШ «Смена» поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

На тренировках используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки обучающихся в современном настольном теннисе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

Список информационных источников, рекомендуемых для использования тренерами - преподавателями при реализации образовательной программы:

1. Команов В.В. «Настольный теннис глазами тренера». Практика и методика/В.В. Команов.- М.: Информпечать, 2012, - 192 с.
2. Вартамян М.М., Терешкин Н.П. «Российская энциклопедия настольного тенниса» - Изд.2-е, доп. – Магнитогорск: Магнитогорский дом печати, 2014. – 304 с.
3. Команов В.В. «Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие». – М.: Советский спорт – 2014. – 392 с.:ил.
4. Амелин А. Н., Пашинин В. А. «Настольный теннис» (Азбука спорта), М.: ФиС, 1999.
5. «Настольный теннис»: Перевод с китайского - под ред. Сюй Яньшэна. М.: ФиС, 1987.
6. Сборник методических материалов № 1 «Особенности обучения технике и тактике игры в настольный теннис в КНР» - http://tfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_1.pdf — М: ФНТР, 2011.
7. Сборник материалов и докладов к семинару тренеров в РГУФКе (22-23 мая 2013 г. - <http://tfr.ru/rus/metodicheskie-materialy-dlya-regionalnyh-federatsii/> - М: ФНТР, 2013.
8. Сборник методических материалов № 2 «Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис» - http://tfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_2.pdf — М: ФНТР, 2011.
9. Сборник методических материалов № 2 «Современные научные исследования в области настольного тенниса», http://tfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_3.pdf — М: ФНТР, 2011.

10. П.А. Рудик, В.В. Медведев, А.В. Родионов «Психология и современный спорт. Сборник научных работ психологов спорта социалистических стран». М., «Физкультура и спорт», 1973.
11. Правила настольного тенниса,
<https://www.minsport.gov.ru/2022/doc/10022022/nastolnyi-tennis-2021.pdf>
12. Федерация настольного тенниса, <http://ttfr.ru/>
13. АИС «Мой спорт», <https://moisport.ru/>
14. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:
<http://list.rusada.ru/>
15. <http://course.rusada.ru/> – «РУСАДА» образование

Список информационных источников, рекомендуемых для использования обучающимися при реализации образовательной программы:

1. Гришин В.Г. «Игры с мячом и ракеткой» - М., «Просвещение», 1975.
2. АИС «Мой спорт», <https://moisport.ru/>
3. Федерация настольного тенниса, <http://ttfr.ru/>
4. http://course.rusada.ru – «РУСАДА» образование .

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«настольный теннис»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. Физкультурно-массовые мероприятия: «День настольного тенниса», «День защиты детей», «День физкультурника», «День знаний» Беседы: «Мы против вредных привычек», «Жизнь прекрасна- когда она безопасна», «Здоровье- это здорово», «Полезный разговор», «Спорт против наркотик»	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и	В течение года

		укрепления иммунитета).	
2.3.	Закаливание	Беседы: Основные правила закаливания; Способы закаливания; Массаж; Особенности закаливания спортсменов; Практическое изучение: формирование навыков закаливания.	В течение года
2.4.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения учащихся	Разъяснение негативных последствий правонарушений и приема психоактивных веществ. Проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов. Конкурсы рисунков и плакатов на тему: «Спорт вместо наркотиков». Просмотр видеороликов о вреде алкоголя, никотина, наркотиков.	
2.5.	Профилактика травматизма	Беседы: Понятие травматизма Синдром «перетренированное»; Принципы спортивной подготовки; Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря; Влияние физической нагрузки на организм. Практическое изучение: Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки Беседы: «Наш дом- Россия», «Война- печальней слова нет», Ознакомление Государственными символами России	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - Турнир посвященный «Дню защитника Отечества»; «Своих не бросаем»; «День Победы!», «День России», Проведение мероприятий предусматривает Государственные символами России; - организация просмотра патриотических видеофильмов, походы в кино; - посещение музеев.	В течение года
3.3	Встречи с именитыми спортсменами (района, края), ветеранами военной службы	Организация встреч с именитыми спортсменами, с лучшими воспитанниками спортивной школы, ветеранами военной службы, проведение бесед, мастер-классов, показательных выступлений. Участие в спортивных соревнованиях.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
4.2.	Лекционно-просветительная работа с обучающимися	Беседа: О информационной безопасности и зависимости; «Права, обязанности и ответственность пассажиров в на наземном и воздушном транспорте (поезде, самолете, автобусе)» Участие в международных соревнованиях: правила поведения спортсмена на спортивном объекте, правила поведения зрителей. Ответственность при правонарушениях на международных соревнованиях. Правила поведения во время соревнований по видам спорта. Ответственность за правонарушения.	В течение года
5.	Работа с родителями	Информирование родителей о содержании и проведении учебно-тренировочного процесса Разработка рекомендаций для родителей «Что делать, если в дом пришла беда», «Создание дома свободного от наркотиков». Разъяснение об ответственности родителей за воспитание своих детей. Помощь родителям в воспитании своих детей. Совместная деятельность родителей и обучающихся: -умственное развитие; -воспитание нравственной культуры; -воспитание эстетической культуры; -воспитание физической культуры и здорового образа жизни; -воспитание трудолюбия и профориентация;	В течение года

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

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий	Ответственный за проведения мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты для обучающихся	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.	Тренер-преподаватель
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса обучающимися.	Тренер-преподаватель
	3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов	Тренер-преподаватель, инструктор-методист, врач по спортивной медицине
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях для обучающихся.	Ответственный за антидопинговое обеспечение региона РУСАДА
	5. Семинар для тренеров-преподавателей и обучающихся	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	Ответственный за антидопинговое обеспечение региона РУСАДА
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты для обучающихся	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.	Тренер-преподаватель
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса обучающимися.	Тренер-преподаватель
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях для обучающихся	Ответственный за антидопинговое обеспечение региона РУСАДА
	4. Семинар для тренеров-преподавателей и обучающихся	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	Ответственный за антидопинговое обеспечение региона РУСАДА
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов	Тренер-преподаватель, инструктор-методист, врач по спортивной медицине

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

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Виды и темы подготовки	Объем времени в год (часы)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки 1 года	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения:	234-312		
	Общая физическая подготовка	61-106	Январь-декабрь	Упражнения для развития ловкости, координации, гибкости.
	Специальная физическая подготовка	40-72	Январь-декабрь	Упражнения для развития мышц туловища, ног, рук.
	Участие в спортивных соревнованиях	1-3	Ноябрь-декабрь	Соревнование проводится на тренировке и является контрольным для обучающихся.
	Техническая подготовка	73-122	Январь-декабрь	Освоение базовой техники настольного тенниса: хватка; стойка; жонглирование; удар тычком справа, слева (игра в перекидку); простая подача тычком; одиночные накаты справа, слева, по диагонали, в две точки; комбинированная игра: подача, тычок, накат, подставка
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	21-34		
	Физическая культура и спорт в России	1-2	Январь-декабрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Состояние и развитие настольного тенниса в России	1-2	Январь-декабрь	Зарождение и развитие настольного тенниса. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. История развития настольного тенниса в нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене.
	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1-2	Январь-декабрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Режим дня.

Влияние физических упражнений на организм человека	1-2	Январь-декабрь	Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Активный отдых.
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1-2	Январь-декабрь	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказания первой доврачебной помощи. Закаливание.
Общая характеристика спортивной подготовки	1-2	Январь-декабрь	Понятие о процессе спортивной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке.
Допинг в спорте	1-2	Январь-декабрь	Что такое допинг. Основные термины. Борьба с допингом.
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1-2	Январь-декабрь	Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.
Планирование и контроль спортивной подготовки	1-2	Январь-декабрь	Сущность и назначение планирования, его виды. Нормативы по видам подготовки.
Физические способности и физическая подготовка	1-2	Январь-декабрь	Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц.
Спортивные соревнования	1-2	Январь-декабрь	Виды спортивных соревнований. Правила игры в настольный теннис.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	1-2	Январь-декабрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.
Оборудование и спортивный инвентарь в настольном теннисе	1-2	Январь-декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Техника безопасности на занятиях настольным теннисом	1-2	Январь-декабрь	Вводный инструктаж по охране труда для обучающихся н/т. Общих требования охраны труда. Правила безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Оказание первой доврачебной помощи. ТБ в летний, зимний период. ТБ при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Требования пожарной безопасности при занятии н/т. Требования электробезопасности при занятии н/т.
Основы техники игры и техническая подготовка	1-2	Январь-декабрь	Понятие о технических элементах настольного тенниса. Теоретические знания по технике их выполнения.
Основы тактики и тактической подготовки	1-2	Январь-декабрь	Понятие о тактике и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Просмотр видеозаписей игр.
Психологическая подготовка	1-2	Январь-декабрь	Общая психическая подготовка. Средства и методы психологического воздействия
Инструкторская и судейская практика	-	-	На данном этапе не применяется
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	2-9	Январь - декабрь	Разработать обучающемуся совместно с тренером-преподавателем: режим дня; режим питания; режим отдыха и применять в практике.

Этап начальной подготовки 2 года	тестирование и контроль		Май- июнь	Прием промежуточной аттестации
			Ноябрь-декабрь	Первичное медицинское обследование, прием переводных нормативов
	Всего на этапе начальной подготовки свыше одного года обучения:	312-416		
	Общая физическая подготовка	81-141	Январь-декабрь	Упражнения для развития ловкости, координации, гибкости.
	Специальная физическая подготовка	53-96	Январь-декабрь	Упражнения для развития мышц туловища, ног, рук.
	Участие в спортивных соревнованиях	9-17	Январь-декабрь	Не менее 3 соревнований любого уровня. Выполнение спортивного разряда.
	Техническая подготовка	97-162	Январь-декабрь	Накат справа и слева, срезка справа и слева, подачи накатом справа, слева (быстрые в заданном направлении); подачи плоские короткие; подачи срезкой по заданному направлению; различные комбинации с использованием изученных ударов.
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	28-46		
	Физическая культура и спорт в России	1-3	Январь-декабрь	Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.
	Состояние и развитие настольного тенниса в России	1-3	Январь-декабрь	Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние.
	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1-3	Январь-декабрь	Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода.
	Влияние физических упражнений на организм человека	1-3	Январь-декабрь	Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.
	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1-3	Январь-декабрь	Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения.
	Общая характеристика спортивной подготовки	1-3	Январь-декабрь	Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.
	Допинг в спорте	1-3	Январь-декабрь	Что такое допинг. Основные термины. Борьба с допингом.
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1-3	Январь-декабрь	Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.
	Планирование и контроль спортивной подготовки	1-3	Январь-декабрь	Самоконтроль в процессе занятия спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль над юными спортсменами как

				основа достижений в спорте.
	Физические способности и физическая подготовка	1-3	Январь-декабрь	Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения.
	Спортивные соревнования	1-3	Январь-декабрь	Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.
	Техника безопасности на занятиях настольным теннисом	1-3	Январь-декабрь	Вводный инструктаж по охране труда для обучающихся н/т. Общих требования охраны труда. Правила безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Оказание первой доврачебной помощи. ТБ в летний, зимний период. ТБ при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Требования пожарной безопасности при занятии н/т. Требования электробезопасности при занятии н/т.
	Основы техники игры и техническая подготовка	1-3	Январь-декабрь	Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники в настольном теннисе. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.
	Основы тактики и тактической подготовки	1-3	Январь-декабрь	Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Просмотр видеозаписей игр.
	Психологическая подготовка	1-3	Январь-декабрь	Общая психическая подготовка. Средства и методы психологического воздействия
	Установка на игру и разбор результатов игр	1-3	Январь-декабрь	Задачи и значения предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому теннисисту.
	Инструкторская и судейская практика	3-8	Январь-декабрь	Овладение принятой в настольном теннисе терминологией, знаниями и умениями в проведении простейших упражнений, основными методами построения учебно-тренировочного занятия. Подготовка, обучающихся, к роли помощника тренера – преподавателя. Ведение дневника спортсмена. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		Январь-декабрь	Разработать обучающемуся совместно с тренером-преподавателем: режим дня; режим питания; режим отдыха и применять в практике. Посещение культурно - массовых мероприятий.
Май-июнь			Прием промежуточной аттестации	
Ноябрь - декабрь			Первичное медицинское обследование, прием переводных нормативов	
Учебно-тренировочный этап (этап	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения:	624-728		
	Общая физическая подготовка	106-167	Январь-	Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции; для ловкости,

спортивной специализации) 1, 2, 3 года			декабрь	координированности, ритмичности; для развития выносливости, силы.
	Специальная физическая подготовка	106-167	Январь-декабрь	Упражнения для развития мышц туловища, ног, рук.
	Участие в спортивных соревнованиях	37-58	Январь-декабрь	Не менее 6 соревнований любого уровня. Выполнение спортивного разряда
	Техническая подготовка	162-247	Январь-декабрь	Атакующие удары справа. Подставка. Срезка. Накат. Подрезка. Подача. Прием подач. Передвижение. Топ-спин.
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	106-167		
	Физическая культура и спорт в России	6-10	Январь-декабрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.
	Состояние и развитие настольного тенниса в России	6-10	Январь-декабрь	История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Гигиенические требования к занимающимся спортом	6-10	Январь-декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Значение сна. Профилактика вредных привычек.
	Влияние физических упражнений на организм человека	6-10	Январь-декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Спортивный массаж. Основные приемы и виды спортивного массажа.
	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	6-10	Январь-декабрь	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте. Доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
	Общая характеристика спортивной подготовки	6-10	Январь-декабрь	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств.
	Допинг в спорте	6-10	Январь-	Антидопинговая программа в мире и в России. ВАДА и РУСАДА.

			декабрь	
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	6-10	Январь-декабрь	Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Методы саморегуляции спортсменов перед игрой.
	Планирование и контроль спортивной подготовки	6-10	Январь-декабрь	Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Результаты специальных контрольных нормативов. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Основные понятия врачебного контроля. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Уровень физического развития спортсмена.
	Физические способности и физическая подготовка	6-10	Январь-декабрь	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 настольного тенниса.
	Спортивные соревнования	6-10	Январь-декабрь	Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков настольного тенниса. Положение о проведении соревнований разного уровня. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Судейство соревнований. Судейская бригада, ее роль в организации и проведении соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Техника безопасности на занятиях настольным теннисом	6-10	Январь-декабрь	Вводный инструктаж по охране труда для обучающихся н/т. Общих требования охраны труда. Правила безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Оказание первой доврачебной помощи. ТБ в летний, зимний период. ТБ при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Требования пожарной безопасности при занятии н/т. Требования электробезопасности при занятии н/т.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники настольного тенниса	6-10	Январь-декабрь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Методические приемы и средства обучения техники игры. Взаимосвязь технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариативность действий.
	Основы тактики и тактической подготовки	6-10	Январь-декабрь	Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подачи и ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры.

	Психологическая подготовка	6-10	Январь-декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	6-10	Январь-декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Установка на игру и разбор результатов игр	6-10	Январь-декабрь	Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований, время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований, противник. Задачи во время различных видов соревнований. Общий тактический план игры. Возможности внести коррективы в тактический план с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношения к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.
	Инструкторская и судейская практика	6-22	Январь-декабрь	Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей. Подготовка места и инвентаря для проведения соревнований. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12-29	Январь-декабрь	Восстановительные мероприятия при занятии настольным теннисом. Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью; режим питания; учет индивидуальных биоритмов в тренировочный и соревновательный период. - упражнения на растяжение; разминка; массаж; искусственная активизация мышц; психорегуляция мобилизующей направленности; чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности; комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/ теплый; посещения культурно-массовых мероприятий.
			Май-июнь	Прием промежуточной аттестации
			Ноябрь - декабрь	УМО, прием переводных нормативов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4, 5 года	Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет обучения:	832-936		
	Общая физическая подготовка	141-215	Январь-декабрь	Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции; для ловкости, координированности, ритмичности; для развития выносливости, силы
	Специальная физическая подготовка	141-215	Январь-декабрь	Упражнения для развития мышц туловища, ног, рук.
	Участие в спортивных соревнованиях	58-84	Январь-декабрь	Не менее 8 соревнований любого уровня. Выполнение спортивного разряда

	Техническая подготовка	216-318	Январь-декабрь	Атакующий удар справа и слева. Подставка. Срезка. Накат. Подрезка. Топ-спин. Подача. Прием подачи. Передвижение. Упражнения в парной игре. Комбинации.
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	141-215		
	Физическая культура и спорт в России	8-13	Январь-декабрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.
	Состояние и развитие настольного тенниса в России	8-13	Январь-декабрь	История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по н/т в соревнованиях различного уровня.
	Гигиенические требования к занимающимся спортом	8-13	Январь-декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Значение сна. Профилактика вредных привычек. Пищевые отравления и их профилактика. Значение витаминов и минеральных солей, их норма. Режим питания, регулирование веса спортсмена.
	Влияние физических упражнений на организм человека	8-13	Январь-декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Самомассаж. Спортивный массаж. Основные приемы и виды спортивного массажа.
	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	8-13	Январь-декабрь	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте. Доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
	Общая характеристика спортивной подготовки	8-13	Январь-декабрь	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств.
	Допинг в спорте	8-13	Январь-декабрь	Антидопинговая программа в мире и в России. ВАДА и РУСАДА.

	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	8-13	Январь-декабрь	Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Методы саморегуляции спортсменов перед игрой.
	Планирование и контроль спортивной подготовки	8-13	Январь-декабрь	Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Результаты специальных контрольных нормативов. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Основные понятия врачебного контроля. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления.
	Физические способности и физическая подготовка	8-13	Январь-декабрь	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 настольного тенниса.
	Спортивные соревнования	8-13	Январь-декабрь	Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков настольного тенниса. Положение о проведении соревнований разного уровня. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Судейство соревнований. Судейская бригада, ее роль в организации и проведении соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Техника безопасности на занятиях настольным теннисом	8-13	Январь-декабрь	Вводный инструктаж по охране труда для обучающихся н/т. Общих требования охраны труда. Правила безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Оказание первой доврачебной помощи. ТБ в летний, зимний период. ТБ при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Требования пожарной безопасности при занятии н/т. Требования электробезопасности при занятии н/т.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники настольного тенниса	8-13	Январь-декабрь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариативность действий.
	Основы тактики и тактической подготовки	8-13	Январь-декабрь	Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подачи и ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стиль игры и индивидуальные особенности. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими

				сторонами подготовки спортсменов.
	Психологическая подготовка	8-13	Январь-декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	8-13	Январь-декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Установка на игру и разбор результатов игр	8-13	Январь-декабрь	Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований, время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований, противник. Задачи во время различных видов соревнований. Общий тактический план игры. Возможности внести коррективы в тактический план с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношения к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.
	Инструкторская и судейская практика	17-37	Январь-декабрь	Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей. Подготовка места и инвентаря для проведения соревнований. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	17-37	Январь-декабрь	Восстановительные мероприятия при занятии настольным теннисом. Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью; режим питания; учет индивидуальных биоритмов в тренировочный и соревновательный период. - упражнения на растяжение; разминка; массаж; искусственная активизация мышц; психорегуляция мобилизующей направленности; чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности; комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/ теплый; посещения культурно-массовых мероприятий.
			Май-июнь	Прием промежуточной аттестации
			Ноябрь - декабрь	УМО, прием переводных нормативов