

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования «Спортивная школа «Олимп»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО СШ «Олимп»  
И.О. Чалов  
« 11 » \_\_\_\_\_ 2023 г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной  
подготовки по виду спорта «Настольный теннис СОГ»  
На 2023-2025 г.**

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки  
по виду спорта

Вид спорта: Настольный теннис  
Срок реализации программы 2 года

г. Тула 2023 год

## Содержание

<b>I. Общие положения</b> .....	<b>4</b>
1.1. Характеристика вида спорта «Настольный теннис».....	4
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	<b>5</b>
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, количество лиц, проходящих спортивную подготовку.....	5
2.2. Объем Программы. ....	7
2.3. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: .....	8
2.4. Организация тренировочного процесса.....	11
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	13
2.6. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним.....	16
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	18
2.8. Планы медицинских, медико — биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	19
<b>III. Система контроля</b> .....	<b>21</b>
3.1. Требования к результатам Программы. ....	20
3.2. Оценка результатов освоения Программы. ....	21
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы. ....	21
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта «настольный теннис»</b> .....	<b>23</b>
4.1. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	23
4.2. Для спортивно-оздоровительных групп 1-го - 2-го годов обучения. ....	29
4.3. Учебно-тематический план Программы. ....	31
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис»</b> .....	<b>34</b>
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> . ....	<b>35</b>
6.1. Материально — технические условия реализации Программы. ....	35
6.2. Кадровые условия реализации Программы. ....	36
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	37

## I. Общие положения

### 1.1. Характеристика вида спорта «Настольный теннис».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «настольный теннис» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 884<sup>1</sup> (далее — ФССП).

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно – силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

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

Исходя из основной цели, программа решает следующие **задачи**:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- обучение технике и тактике настольного тенниса;

---

<sup>1</sup> (Зарегистрирован Минюстом России 5 декабря 2022 г., регистрационный № 71352)

- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, количество лиц, проходящих спортивную подготовку.**

Дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису (далее – Программа) является методическим документом, отвечающим современным требованиям подготовки спортсменов по настольному теннису. Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом обучающихся. Программа предназначена для организации и планирования тренировочной работы, определения наполняемости и объёма занятий для обучающихся отделения тенниса в МБУДО СШ «Олимп», раскрывает содержание тренировочной работы, планирует распределение учебного материала по разделам подготовки, систему спортивно-оздоровительных, общеразвивающих и контрольных (по результатам освоения программы обучения) мероприятий. Программа составлена в соответствии с действующим законодательством и нормативно-правовыми актами Российской Федерации с учетом современных тенденций развития спорта, результатов научных исследований по вопросам здоровьесберегающих технологий, практических рекомендаций спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии. В основу программы положены нормативные требования по общефизической и специальной подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов. Программа содержит научно – обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса.

Программа рассчитана на 2 года обучения детей в возрасте от 6 до 100 лет, наполняемость групп 10 человек. Программа составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе. Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

На этап СОГ зачисляются желающие заниматься настольным теннисом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра (терапевта) в возрасте 6 лет и старше. На этом этапе осуществляется формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом. Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья спортсменов, разностороннюю физическую подготовку в общем плане и с учетом специфики

настольного тенниса, овладение основами техники и тактики игры в настольный теннис, правилам игры, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры), отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта настольный теннис.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в *Приложении №1*.

## Приложение №1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Спортивно-оздоровительная группа	1-2	6-100	10

#### 2.2. Объем Программы.

Программа спортивной подготовки МБУДО СШ «Олимп» разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по настольному теннису. В программе раскрывается распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения: основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам подготовки, тестирование, участие в соревнованиях и матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и перед вышестоящими по рангу мероприятиями, инструкторская и судейская практика.

Спортивная подготовка обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, который подлежит планированию, при проведении индивидуальных занятий по программам спортивной подготовки и при проведении групповых занятий по программам спортивной подготовки. Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календарного плана спортивных соревнований и периодизации спортивной подготовки. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки. Тренировочный процесс в учреждении, осуществляющем спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. (Приложение № 2).

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Спортивно-оздоровительная группа	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8
Количество часов в год	234-312	312-416

**2.3. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:**

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

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

**Приложение №3**

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис», утвержденному приказом Минспорта России от «31» октября 2022 г. №884

**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)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства



			специализации)	мастерства	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке в чемпионатах России, кубках России, первенствах России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные	-	До 60 суток		

Участие спортсменов организации в соревнованиях и мероприятиях осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Различают:

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

**отборочные соревнования**, по итогам которых отбираются участники главных соревнований;

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

*Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по боксу представлены в Приложении № 3,4.*

**Приложение №4**  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«Настольный теннис», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «31» октября 2022 г. №884

**Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки
	Спортивно-оздоровительная группа
	До года
Контрольные	1
Отборочные	-
Основные	-

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

Рассматривая подготовку спортсменов по настольному теннису как систему, следует выделить несколько компонентов, которые, в свою очередь, состоят из множества элементов.

*В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:*

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

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

Центральным компонентом подготовки обучающихся является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять:

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

## Приложение №5

### Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Спортивно-оздоровительная группа	
		До года	Свыше года
1	Общая физическая подготовка (%)	24-34	26-34
2	Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3-4
4	Техническая подготовка (%)	31-39	31-39
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	1-3	1-3

**2.5. Календарный план воспитательной работы** МБУДО СШ «Олимп» составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых педагогическими работниками в 2023 учебном году. Календарный

план воспитательной работы разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы СШ «Олимп» (Таблица 1).

Таблица 1

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течении года
1.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течении года
<b>2</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование	<p>Для здоровья в спорте, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание</li> </ul>	В течении года

	здорового образа жизни	положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2	Формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения	Формирование модели поведения (освоение знаний, свода правил): - профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростковомолодежной среде; - пропаганда честного и чистого спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма.	В течении года
2.3	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.	В течении года
<b>3</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течении года

	и спортсменов на соревнованиях)		
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течении года
<b>4</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
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 течении года
<b>5</b>	<b>Работа с родителями</b>		
5.1	Родительские группы	-Родительские собрания в группах; -Педагогическое просвещение родителей по вопросам обучения и воспитания детей; -Информационное оповещение родителей через школьный сайт, страницы социальной сети ВК; -Индивидуальные консультации; -Участие родителей в групповых и общешкольных мероприятиях, спортивно-массовых мероприятиях	В течении года
5.2	Медиа в дополнительном образовании	-Участие в создании и наполнении информации для сайта школы и для страницы в социальной сети; -Вовлечение обучающихся и родителей (или законных представителей) на страницу сообщества в ВК; -Участие в съёмках информационных и праздничных роликов	

## **2.6. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:**

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

*К нарушениям антидопинговых правил относятся:*

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
- Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное



антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допингконтроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица 2

**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
<i>Спортивно-оздоровительная группа</i>	Веселые старты «Честная игра»	май/июнь	1-2 раза в год/тренер
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	1 раз в год/спортсмен
	Антидопинговая викторина	март	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА (1- 2 раза в год)
	Семинар для спортсменов и тренеров	август	
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	сентябрь	1-2 раза в год/тренер

### ***2.7. Планы инструкторской и судейской практики.***

Одна из важнейших задач спортивных школ – подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведение массовых спортивных соревнований в качестве судей. Первые серьёзные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

#### *Спортивно-оздоровительные группы.*

Привитие навыков организации и проведения занятий в группах. Овладение терминологией настольного тенниса и применение её в занятиях. Овладение основами методики построения тренировочного занятия – разминка, основная часть урока и заключительная часть. Развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приёмов и выявления ошибок, умения их исправлять. Самостоятельное составление планов тренировок. Ведение дневников самоконтроля. Анализ тренировочных и соревновательных нагрузок. Изучение основных правил игры, систем проведения. Ведение протоколов соревнований. Судейство командных, одиночных и парных соревнований.

## 2.8. Планы медицинских, медико — биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня.

Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Восстановление работоспособности естественным путём: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объёма и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счёт использования в уроке подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе. Режим дня. Сон. Рациональное, витаминизированное питание. Режим питания.

Восстановление работоспособности за счёт педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств. *Средства восстановления:*

- *педагогические* средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии её объёма и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

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

- *психологические* средства обеспечивают устойчивость психических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная и психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на этапе углублённой специализации привлекаются психологи;

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

*Средства восстановления:*

- *педагогические* – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объёма и различной интенсивности в соответствии с микроциклами подготовительного к соревнованиям процесса;

- *гигиенические* – оптимальные условия окружающей среды (взаимоотношения с окружающими в быту, школе, спортивном коллективе, семье), личная гигиена (тела, одежды, обуви, спортивного инвентаря), отказ от вредных для здоровья

привычек, режим дня (сон, питание, отдых, обеспечивающие восстановление энергозатрат);

- *психологические* – беседы, внушение, убеждение тренера, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- *медико-биологические* – витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимнее-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия (ионофарез, гальванизация, соллюкс и т.п.), гидротерапия (ручной, механический и гидромассаж, душ и водные ванны, русская парная баня и сауна); применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

#### *Психологические средства восстановления.*

Эти средства условно подразделяются на *психолого-педагогические* (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и *психогигиенические* (регуляция и саморегуляция психических состояний путём удлинения сна, внушенного сна – отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.)

### **III. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам Программы.**

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

##### ***Спортивно-оздоровительная группа:***

- Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- Повысить уровень физической подготовленности;
- Овладеть основами техники вида спорта «Настольный теннис»;
- Получить общие знания об антидопинговых правилах;
- Соблюдать антидопинговые правила;
- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).
- Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

#### **3.2. Оценка результатов освоения Программы.**

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

#### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы.**

Подготовка учащихся к сдаче контрольно-переводных нормативов осуществляется регулярно и является органической частью учебного процесса.

Сдача нормативов проводится в специально отведенное время при присутствии администрации школы.

Для перевода из одной учебной группы в другую учащийся обязан выполнить требования, предусмотренные программой для каждой возрастной группы (контрольно-переводные нормативы).

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

**Приложение №6**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода спортивно-оздоровительной группы по виду спорта «настольный теннис»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<i>1. Нормативы общей физической подготовки</i>						
1.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
<i>2. Нормативы специальной физической подготовки</i>						
2.1	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (5 попыток)	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2.2	Прыжки через скакалку за 30с	количество раз	не менее		не менее	
			35	30	45	40

## **IV. Рабочая программа по виду спорта «настольный теннис»**

### **4.1. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).**

Цикл (от греческого «циклос») - совокупность явлений, образующих полный круг развития. Цикличность тренировочного процесса проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса - отдельных занятий, микроциклов, периодов и макроциклов. Притом, каждая очередная «волна» нагрузки имеет две фазы: повышение, а затем снижение ее величины.

Продолжительность микроциклов - от 3 до 7-10 дней, мезоциклов - от 3 до 5-6 недель, периодов тренировки - от 2-3 недель до 4-5 месяцев, макроциклов - от 3-4 до 12 месяцев. Конструирование подготовки спортсмена на данной основе позволяет систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, а также реализовать принципы: непрерывность, единство общей и специальность подготовки, единство постепенности увеличения нагрузки, волнообразность динамики нагрузок и тенденцию к максимальным нагрузкам.

Качественное построение циклов тренировки является одним из важнейших резервов совершенствования системы тренировки, поскольку оптимизация современного тренировочного процесса при относительной стабилизации уже и без того огромных количественных параметров тренировочной работы уже достигла околопредельных величин. Важно, чтобы каждый последующий цикл не повторял предыдущий, а включал новые элементы для решения постоянно усложняющихся задач. Так, очередной микроцикл отличается от предыдущего увеличенной интенсивностью работы, а последующий мезоцикл предусматривает изменения его направленности в виде перехода от общей к специальной физической подготовке и т. д.

Факторы, определяющие построение тренировочного процесса в течение года. Фазы развития спортивной формы как естественная основа периодизации тренировки. Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годового цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годовом цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годового цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей

построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла, тренировка - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодичного.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодичном).

*Можно выделить несколько критериев такого рода:*

- 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- 2) уровень развития спортивной формы;
- 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

*Первый критерий* характеризует рост достижения спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов. *Второй* - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному} или мировому рекорду. *Третий* критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего. *Четвертый* - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения у других при достаточно высоком уровне состояния



спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки .

Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

**Подготовительный период** соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты. В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Варианты структуры подготовительного периода. Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. *В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:*

- 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- 2) вида спорта;
- 3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- 4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый

специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель *втягивающего мезоцикла* - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В *базовом специализированно-физическом мезоцикле* продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В *базовом специально-подготовительном мезоцикле* увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В *контрольно-подготовительном мезоцикле* завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

**Соревновательный период.** Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на

специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

**Переходный период.** Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада.

Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

Варианты структуры тренировочного года и особенности их применения в подготовке спортсменов

Построение тренировки, при котором в году выделяют один подготовительный, соревновательный и переходный периоды, обычно называют одноцикловым. Практика спорта показывает, что оно оказывается эффективным в циклических видах спорта, требующих проявления выносливости (лыжные гонки, бег на коньках, гребля), как с начинающими, так и с высококвалифицированными спортсменами. Количество этапов накопления и реализации зависит от количества запланированных для участия в контрольных и главных соревнованиях.

Следовательно, данная система формирования специальной готовности спортсменов, в основе которой лежит ритмическое повышение их специальной и общей работоспособности в году, требует отказа от общепринятых этапов и периодов тренировки. Структура тренировочного года целиком состоит из многократного чередования двух этапов - накопления и реализации. Для ее применения необходимо знать различия данных этапов..

Следует подчеркнуть, что опыт применения нетрадиционного построения и планирования тренировочного года пока незначителен, особенно в подготовке юных спортсменов. Хотя некоторые авторы и рекомендуют отдавать этому варианту предпочтение при планировании тренировочного процесса.

#### **4.2. Для спортивно-оздоровительных групп 1-го - 2-го годов обучения.**

##### 1. Теоретическая подготовка:

- История развития настольного тенниса.
- Любительский и профессиональный настольный теннис в России.
- Всероссийская федерация настольного тенниса.
- Основы техники настольного тенниса.
- Удары подрезкой слева и справа против наката и топ-спина. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полётом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой.
- Топ-спин справа и слева с подрезки. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полётом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой.
- Техника подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча. Тренировка подач. Подготовительные упражнения для выполнения сложных по вращению подач.
- Приём подач. Способы приёма подач, выскакивающих за заднюю линию

стола. Способы приёма подач, выскакивающих за боковые линии стола. Способы приёма коротких подач.

- Укороченный удар с подрезки. Техника выполнения.
- Использование физических упражнений в домашних условиях: для развития специальных физических качеств – упражнения для ног, туловища, увеличения подвижности в суставах, для совершенствования техники – имитация ударов, имитация передвижений у зеркала, у тренировочной стенки, на простейших тренажёрах (например, велоколесо). Тренировка подач – имитация, отработка быстроты вращения мяча.
- Режим для спортсмена. Сон. Регулярность питания, калорийность пищи и её витаминизация. Значение утренней зарядки, водных процедур, естественных факторов для повышения сопротивляемости организма занимающихся. Личная гигиена одежды, обуви, тела. Гигиена мест занятий, гигиена спортивного инвентаря.
- Правила техники безопасности.

## 2. Практическая подготовка

*2.1. Общая физическая подготовка.* Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма. Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки. Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощённым правилам. Использование для целей общей физической подготовки занятий другими видами спорта – лёгкая атлетика (бег, прыжки), лыжи, плавание, спортивная гимнастика, акробатика, бокс.

*2.2. Специальная физическая подготовка.* Развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов в избранном виде спорта, интенсификация учебно-тренировочного процесса. Использование имитационных упражнений – для совершенствования ударных движений, передвижений. Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки.

*2.3. Техничко-тактическая подготовка.* Повторение материала предыдущего этапа подготовки: имитация передвижений, ударов, игра на столе накатами, откидкой, подрезкой, сочетание ударов справа и слева, наката и подрезки, игра на счёт. Изучение техники удара подрезкой справа и слева против наката. Отличие подрезки от откидки (подрезка подрезки). Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление вращения мяча, как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов. Изучение удара контрнкатом. Отличие контрнката от наката с подрезки. Изучение техники выполнения топ-спина. Имитация удара у зеркала, с применением тренажёров (велоколеса, мяч на «удочке»), игра с партнёром. Пути повышения быстроты вращений мяча при ударе топ-спином: выполнение удара с резким поворотом туловища, увеличение быстроты движения руки в направлении удара с тонким (по касательной) контактом мяча и накладке ракетки. Спортсмен сначала добивается наиболее сильного вращения в одном, а затем – в разных

направлениях при тренировке топ-спина против подрезки. Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенностей физического развития, психофизиологических показателей и склонностей учащихся. Разучивание сложных подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча. Сочетание коротких подач с длинными по разным направлениям. Тренировка приёма сложных подач разными способами.

Передвижения вперёд-назад и влево-вправо при сочетании различных ударов. Разновидности изучаемых способов передвижений. Разучивание техники укороченного удара с подрезки. Игра на счёт с применением различных заданий: применение определённого вида подач, подача в определённую зону, все подачи выполняются одним участником, игра с форой и т.д. Учащиеся учебно-тренировочных групп принимают участие за учебный год (сезон) не менее, чем в четырёх соревнованиях, должны сыграть не менее 40 соревновательных встреч каждый, не менее 120 контрольных игр внутри группы. Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

#### 4.5. Учебно-тематический план Программы.

Тематический план составляется, как правило, на весь учебный год и представляет собой планируемый образ обучения по всем крупным темам. В общем виде годовой тематический план — это перечень тем всех занятий, основной целью которого является определение оптимального содержания занятий, и расчет необходимого для них времени. Тематический план содержит следующие разделы, которые отображены в *таблице 3*.

Таблица 3

#### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Спортивно-оздоровительная группа	<b>Всего в спортивно-оздоровительной группе до одного года обучения/свыше одного года обучения</b>	<b>≈1544/ 2746</b>		
	Основы техника безопасности при выполнении упражнений по настольному теннису	<b>≈129/ 229</b>	<i>сентябрь</i>	Инструктажи по поведению на спортивных площадках. Оказание первой безопасности помощи пострадавшим

История возникновения и развития настольного тенниса	≈129/ 229	октябрь	Зарождение и развитие настольного тенниса, автобиография выдающихся спортсменов
Теннисные ракетки, выбор, хранение, уход за ними	≈129/ 229	ноябрь	Качество игры в настольный теннис сильно зависит от инвентаря. По каким параметрам необходимо выбирать ракетку для настольного тенниса, какие факторы влияют на состояние ракетки. Хранение инвентаря
Оказание медицинской помощи при травмах и самоконтроль	≈129/ 229	декабрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях настольным теннисом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание. Понятие о травматизме
Гигиена спортсмена и закаливание	≈129/ 229	январь	Понятие о гигиене, уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдения гигиены на спортивных объектах.
Правила соревнований по настольному теннису	≈129/ 229	февраль	Права и обязанности участника соревнований, классификация спортивных соревнований, организационная работа по подготовке соревнований по настольному теннису
Теоретические основы судейства	≈129/ 229	март	Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников соревнований и система зачета в спортивных



			соревнованиях по настольному теннису
Основы техники игры в настольный теннис	≈129/ 229	<i>апрель</i>	Техника настольного тенниса включает в себя стойки, перемещения и удары. По характеру вращения мяча и тактическому назначению удары можно условно разделить на промежуточные, атакующие и защитные.
Основные средства восстановления	≈129/ 229	<i>май</i>	Современная концепция спортивной тренировки рассматривает нагрузку и последующие восстановительные мероприятия как две неотъемлемые части единого целого в подготовке спортсмена. Сегодня это важнейший резерв для повышения эффективности тренировки и роста мастерства спортсмена.
Режим тренировочных занятий и отдыха. Питание	≈129/ 229	<i>июнь</i>	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания и жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Формирование практических умений и навыков по настольному теннису	≈129/ 229	<i>июль</i>	Уровень соответствия практических умений и навыков программным требованиям
Формирование положительного отношения к здоровому образу жизни	≈129/ 229	<i>август</i>	Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, и с колоссальными

				перегрузками.
--	--	--	--	---------------

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис».**

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

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

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

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

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

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

### 6.1. Материально — технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривает (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, сауны;
- 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)<sup>2</sup>;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- 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.

Занятия проводятся в спортивных помещениях, оборудованных в соответствии с санитарно-техническими требованиями для проведения групповых форм работы. Список используемого оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы, приведен в *приложении 10, 11*.

---

<sup>2</sup> С изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

**Приложение №10**  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«Настольный теннис», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «31» октября 2022 г. №884

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

таблица 1

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование</i>	<i>Единица измерения</i>	<i>Количество изделий</i>
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

### **6.2. Кадровые условия реализации Программы.**

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России от 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической

работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

*Кадровый потенциал школы составляют административно-управленческий и тренерский аппарат:*

- ✓ тренеры-преподаватели, способные эффективно использовать информационно-методические и иные ресурсы для реализации программы;
- ✓ инструкторы-методисты;
- ✓ директор и его заместители.

В МБУДО СШ «Олимп» работают 3 тренера-преподавателя по настольному теннису, 2 инструктора-методиста, заместитель директора по учебно-методической работе.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.**

Нормативно правовые материалы: Федеральные Законы, подзаконные нормативные акты, приказы и распоряжения Министерства Спорта, Министерства образования и науки, нормативные правовые акты органов местного самоуправления, локальные акты МБУДО СШ «Олимп».

#### **Литературные источники:**

1. Закон РФ от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (ред. От 28.02.2023);
2. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис, утвержденные приказом минспорта России №884 от 31 октября 2022 года;
3. Воробьев В.А., Барчукова Г.В., Матыцин О.В. Настольный теннис: примерная программа спортивной подготовки . – М.: Советский спорт, 2004;
4. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. - М.: Физкультура и спорт, 2000;

5. Матыцин, О. В. «Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе» М.: «Теория и практика физической культуры», 2001;
6. Сборник методических материалов № 1 «Особенности обучения технике и тактике игры в настольный теннис в КНР» — М: ФНТР, 2011.

#### **Перечень Интернет-ресурсов.**

1. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>.
2. Официальный сайт министерства здравоохранения Российской Федерации <http://www.rosminzdrav.ru/>.
3. <http://ttfr.ru> Федерация настольного тенниса России.