Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»

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

Кемерово, 2023

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»

Рассмотрено и согласовано
на заседании
Педагогического совета
протокол № 3
от «18» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МАУДО
«Спортивная школа № 5»
_____ Щебетов В.И.
«18» августа 2023 г.

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

Разработчики программы:

Двойченко А.В., тренер-преподаватель,
Двойченко Е.А., тренер-преподаватель,
Мангадаш С.В., тренер-преподаватель,
Милаева Л.Ф., инструктор-методист

Кемерово, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.	**Пояснительная записка**	**4**
1.1.	Нормативно-правовая база	4
1.2.	Цель, задачи программы, планируемые результаты	5
2.	**Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**	**7**
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	7
2.2.	Объем программы	8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы	9
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки	15
2.5.	Календарный план воспитательной работы	16
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	21
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22
3.	**Система контроля**	**25**
3.1.	Мероприятия по отбору спортсменов	25
3.2.	Оценка результатов освоения программы	26
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)	27
4.	**Характеристика содержания программы спортивной подготовки**	**29**
4.1.	Программный материал теоретической подготовки	29
4.2.	Программный материал учебно-тренировочных занятий	33
5.	**Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**	**39**
6.	**Условия реализации программы**	**40**
6.1.	Материально-технические условия реализации программы	40
6.2.	Кадровые условия реализации программы	42
6.3.	Информационно-методические условия реализации программы	42
7.	**Список литературы**	**43**
	Приложения	**44**
	Приложение 1. Словарь специальных терминов по виду спорта «настольный теннис»	45

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативно-правовая база

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке; разработана, согласно требованиям, к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации и Кемеровской области-Кузбасса:

- Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 г. № 884;
- Федеральному закону «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 30.04.2021. г. № 127-ФЗ;
- Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации» № 127 - ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ);
- Распоряжению Правительства Российской Федерации «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года» от 24.11.2020 г. № 3081-р;
- Распоряжению Правительства Российской Федерации от 28.12.2021г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
- Распоряжению Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказу Министерства спорта Российской Федерации «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 03.08.2022 г. № 634;
- Приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 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» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22.02.2022 г.;
- Постановлению Главного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 № 10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16»;
- Закону «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 № 86-ОЗ;
- положений и законодательных актов, постановлений распоряжений Правительства РФ, нормативных актов, регламентирующих работу спортивных школ;
- локальных актов спортивной школы - устава, правил внутреннего трудового распорядка,инструкций по технике безопасности и пр.

1.2. Цели, задачи, планируемые результаты

Цель: подготовка обучающихся к высшим спортивным достижениям на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Задачи:

1. Обучить технике и тактике избранного вида спорта.
2. Содействовать развитию двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в избранном виде спорта.
3. Формировать морально-волевые качества спортсмена.

Результатом реализации Программы является

На этапе начальной подготовки:

- устойчивый интерес обучающихся к занятиям избранным видом спорта;
- владение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
- знание основ безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях, правил эксплуатации оборудования и спортинвентаря;
- знание основ гигиены и закаливания организма;
- соблюдение обучающимися режима дня и питания;
- всестороннее гармоничное развития физических и морально-волевых качеств обучающихся, необходимых для занятий избранным видом спорта;
- понимание важности самоконтроля в процессе занятий спортом;
- знание основ антидопинговых правил и правил их соблюдения;
- знание основ судейства в избранном виде спорта;
- выполнение обучающимися контрольно-переводных нормативов (испытаний);

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- понимание обучающимися роли физической культуры и спорта в формировании личностных качеств;
- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности обучающихся;
- углубление знаний обучающихся о физиологических механизмах развития двигательных навыков;
- соблюдение обучающимися режима дня, питания, учебно-тренировочных занятий;
- применение обучающимися знаний основ саморегуляции;
- ведение дневника самоконтроля;
- сформирована мотивация обучающихся на достижение спортивных результатов;
- соблюдение обучающимися правил безопасности на учебно-тренировочных занятиях, правил эксплуатации оборудования и спортинвентаря;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний);
- соблюдение антидопинговых правил, отсутствие их нарушений;
- приобретение обучающимися опыта инструкторской и судейской практики: умение вести наблюдение за другими обучающимися, видеть и исправлять ошибки; участвовать в судействе в роли секретаря, ведение протоколов;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ, начиная с четвертого года;
- присвоение обучающимся уровня спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимого для зачисления и перевода на этап ССМ;

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- знание роли и места олимпийского движения на развитие системы спортивных соревнований;
- совершенствование уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности обучающихся;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий, включая самостоятельную подготовку; режима спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- знание основ профилактики травматизма;
- знание принципов анализа и самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся;
- закрепление знаний антидопинговых правил, отсутствие нарушений;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- применение
- участие в судействе в роли судьи, арбитра, секретаря;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний);
- демонстрация высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- демонстрация результатов, соответствующих присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» - не реже одного раза в два года;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- присвоение обучающимся уровня спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимого для зачисления и перевода на этап ВСМ;

На этапе высшего спортивного мастерства:

- углубление знаний по теоретической, технической, тактической и психологической подготовке; совершенствование физической подготовленности обучающихся;
- знание социальных функций в спорте; понимание задач физического, нравственного, патриотического воспитания в спорте;
- знание и применение восстановительных средств и мероприятий, современных технологий спортивной тренировки для достижения спортивного результата;
- соблюдение обучающимися режима учебно-тренировочных занятий, включая самостоятельную подготовку; режима спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- участие в судействе в роли судьи, арбитра, секретаря на соревнованиях в образовательных учреждениях;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- углубление знаний антидопинговых правил, отсутствие нарушений;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний);
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- демонстрация результатов, соответствующих присвоению спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» или выполнение норм и требований, необходимых для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России» - не реже одного раза в два года»;
- достижение результатов уровня спортивной сборной команды субъекта РФ и (или) спортивной сборной команды РФ;
- демонстрация обучающимся высоких спортивных результатов в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Срок реализации Программы на этапах:
- этап начальной подготовки – 2 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Группы начальной подготовки – возрастная категория юных спортсменов, занимающихся настольным теннисом в физкультурно-спортивных организациях в соответствии с требованиями программы.

Тренировочные группы – возрастная категория квалификационных юных спортсменов, занимающихся настольным теннисом в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях, в соответствии с требованиями Программы и ЕВСК.

Группы совершенствования спортивного мастерства - возрастная категория спортсменов высокой квалификации, занимающихся настольным теннисом в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями Программы и ЕВСК.

Группы высшего спортивного мастерства - возрастная категория спортсменов высокой квалификации, занимающихся настольным теннисом в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями Программы и ЕВСК.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа 2 года.

На тренировочном этапе группы формируются из здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших нормативы, предусмотренные Федеральным стандартом. Продолжительность этапа – 5 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются или переводятся спортсмены, выполнившие норматив КМС.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются или переводятся спортсмены, выполнившие норматив МС.

Перевод по годам на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и выполнения нормативов, предусмотренных Федеральным стандартом.

Подготовка спортсменов с этапов ССМ, ВСМ идет на основании индивидуальных планов. Возраст спортсменов на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается, если результаты спортсмена соответствуют требованиям этапов.

Минимальный возраст зачисления спортсменов по программе спортивной подготовки в соответствии с ФСС подготовки по виду спорта настольный теннис – 7 лет.

Зачисление лиц в спортивную школу осуществляется по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям.

Заключение врача делается на основании результатов анкетирования и данных о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы лечебно-профилактических учреждений. Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа

спортивной подготовки производится по приказу директора Учреждения на основании решения тренерского совета с учетом стажа занятий, выполнения контрольных испытаний.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Такие лица могут решением тренерского совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при персональном разрешении врача.

Принадлежность лица, проходящего спортивную подготовку, к учреждению определяется при наличии приказа о его зачислении в учреждение для прохождения спортивной подготовки на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке. Правила приема, поступающих в учреждение лиц для освоения Программы спортивной подготовки, а также порядок формирования групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальным актом учреждения «Порядок приема на обучение по программам спортивной подготовки».

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
этап начальной подготовки	2	7	10-20
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8-16
этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	13	4-8
этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	14	2-4

2.2. Объем программы

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2 часа;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часа;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часа;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часа.

Требования к объему тренировочного процесса. Тренировочный процесс в Спортивной школе является непрерывным и ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели, включая 4 недели летнего периода, самостоятельной подготовки по заданиям тренера и(или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка

должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

Согласно ФСС по виду спорта «настольный теннис» к настоящей программе выполняются следующие требования к:

- объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»;
- перечню тренировочных мероприятий;
- объем тренировочной нагрузки.

В программе спортивной подготовки запланирован следующий **объем тренировочной нагрузки**:

Этапный норматив	**Этапы и годы спортивной подготовки**					
	этап начальной подготовки		**тренировочный этап (этап спортивной специализации)**		**этап совершенствования спортивного мастерства**	**этап высшего спортивного мастерства**
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	14	18	24	32
Общее количество часов в год	312	416	728	936	1248	1664

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "настольный теннис", а также привлечение иных специалистов учреждения (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если: объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки; объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) третьего и четвертого года спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства; объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

На самостоятельную подготовку отводится 10-12 % в период праздничных дней, отпуска тренера-преподавателя, а также на этапах ССМ и ВСМ.

2.3.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы

К основным **формам спортивной подготовки** относятся:

- общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП относится бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами, игры с мячом, прыжки и т.д.

- специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

- техническая подготовка - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

- тактическая подготовка - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

- теоретическая подготовка - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и его социальной роли.

- психологическая подготовка - процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

На разных этапах спортивной подготовки применяются следующие **формы организации учебно-тренировочного процесса**:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические учебные занятия
- работа по индивидуальным планам (для учебно-тренировочных групп)
- тренировочные сборы
- участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях
- инструкторская и судейская практика
- медико-восстановительные мероприятия
- тестирование.

Основными **видами тренировочных мероприятий** являются:

1) *тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям:*

- тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям;
- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России;
- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям;
- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации;

2) *специальные тренировочные мероприятия:*

- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;
- восстановительные тренировочные мероприятия;
- тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования;

- тренировочные мероприятия в каникулярный период;
- просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта.

Индивидуализированная тренировка - это управляемый педагогический процесс, при котором выбор средств, методов, условий тренировки учитывает достигнутый уровень развития способностей, потенциальные возможности для совершенствования двигательных, психомоторных качеств и реализуется в процессе тренировки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований. Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется общими контрольными значениями показателей программы, которые могут быть перераспределены во времени с учетом индивидуальных особенностей и соревновательного графика спортсмена. Необходимость индивидуального планирования обусловлена состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузку.

Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	**Виды учебно-тренировочных мероприятий**	**Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам - без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно** (количество суток)			
		Этап НП	Этап ТГ	Этап ССМ	Этап ВСМ
1.Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке 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 мероприятия	-	до 60 суток	

Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Этапы спортивной подготовки	Продолжи-тельность этапов	Наполня-емость групп	Количество часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
НП	до года	10	6	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
НП	свыше года	10	8	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
ТГ	1 год	8	14	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке. Выполнение норматива 1 юн, 3 разряд
ТГ	2 год	8	18	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке Выполнение норматива 2 разряд
ТГ	3 год	8	18	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке Выполнение норматива 1 - 2 разряд
ТГ	4 год	8	18	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке Выполнение норматива КМС, 1 разряд
ТГ	5 год	8	18	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке. Выполнение норматива КМС, 1 разряд
ССМ	весь период	4	24	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП. Выполнение норматива КМС
ВСМ	весь период	2	32	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП. Выполнение норматива МС

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

№ пп	Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Длина тела						+	+	+	+		
2	Мышечная масса						+	+	+	+		
3	Быстрота			+	+	+						
4	Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
5	Сила						+	+	+			
6	Выносливость		+	+	+					+	+	+

	(аэробные возможности)											
7	Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
8	Гибкость	+	+	+	+							
9	Координационные способности			+	+	+	+					
10	Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Объем соревновательной деятельности. Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки теннисистов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие теннисиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специальных физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке теннисистов необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта "настольный теннис";
- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

виды спортивных соревнований	этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		ТГ		ССМ	ВСМ
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
контрольные	1	1	1	1	1	1
отборочные	-	-	2	2	3	3
основные	-	2	3	5	10	10

Классификация нагрузок. Величина тренировочных нагрузок определяется частотой тренировочных занятий, их плотностью и продолжительностью; общим объемом работы и интенсивностью, и напряженностью работы.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1664 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 11.

Предельные тренировочные нагрузки установлены Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта: настольный теннис. Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий.

Запредельные - превышающие функциональные возможности организма. Эти нагрузки не должны применяться на тренировках, но могут быть на ответственных соревнованиях.

Околопредельные - стоящие на грани возможностей организма. Эффект сверхвосстановления наступает на 6-7-ой день, а величины его не очень большие.

Большие - наблюдается наибольший эффект сверх восстановления, который наступает через 32-36 часов. Эти нагрузки наиболее эффективны и в силу этого часто применяются на тренировках. Бессистемное использование больших нагрузок, наслаивание друг на друга может привести к перетренировке.

Средние - эффект сверх восстановления после них меньший, однако наступает он значительно раньше, через 18-24 часа.

Малые - после них отмечается наименьший эффект сверх восстановления - через 4-6 часов. Часто используются до начала соревнований.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Режимы тренировочной работы и периода отдыха. При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Активный отдых способствует эффективности восстановления, после выполнения тренировочных нагрузок. Правильная организация активного отдыха не только повышает интенсивность процессов восстановления, но и обеспечивает более быстрое врабатывание организма при последующих нагрузках. Интервалы отдыха между отдельными тренировочными занятиями имеют различную продолжительность, но их длительность не должна превышать 48 часов. Продолжительность интервалов отдыха в тренировочном занятии может составлять от 1 до 10 минут.

При длительных перерывах в тренировках двигательные навыки и физические качества постепенно снижаются, причём раньше всего те, которые были приобретены позднее и узкоспециализированные. Необходимо, чтобы перерывы в тренировках не были слишком

продолжительными. Приступать к тренировкам после перерыва обычно рекомендуется в фазе восстановления, характеризующуюся повышением работоспособности. Однако, и ряде случаев целесообразно приступать к тренировкам и при неполном восстановлении, что способствует развитию выносливости и адаптации организма к деятельности в условиях измененной внутренней среды.

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Объем индивидуальной спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. В годичном цикле подготовки оптимальный объем индивидуальных тренировок составляет не менее 10% от общего объема тренировочных нагрузок. Только в таком соотношении индивидуализация тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего игрового эффекта и сохранения здоровья молодого спортсмена.

Индивидуальная тренировка под руководством тренера-преподавателя помогает выстроить индивидуальную траекторию развития молодого теннисиста. Индивидуальная тренировка включает в себя:

- индивидуализированность нагрузки;
- совершенствование идеомоторики, позволяющей наиболее успешно справиться с ошибками в технических приемах;
- создание наилучших условий для исправления ошибок и контроля над их ликвидацией;
- воспитание у спортсмена чувства самостоятельности и ответственности.

2.4.Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки

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

Тренировочный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год. Самостоятельная подготовка составляет от 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст-вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	свыше 1 года	до трех лет	свыше трех лет		
	недельная нагрузка в часах					
	6	8	14	18	24	32
	продолжительность одного учебно-тренировочного занятия					
	2	2	3	3	4	4
	наполняемость групп (человек)					
	10	10	8	8	4	2
Общая физическая	98	130	138	178	176	183

подготовка (ОФП)						
Специальная физическая подготовка (СФП)	66	87	138	178	246	282
Участие в спортивных соревнованиях	-	12	56	64	122	220
Техническая подготовка	110	150	218	278	309	353
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	30	37	138	178	309	450
Инструкторская и судейская практика	-	-	20	30	38	66
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	12	20	30	48	110
Всего часов	**312**	**416**	**728**	**936**	**1248**	**1664**

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

Виды подготовки	**Этап начальной подготовки**		**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**		**Этап совершенствования спортивного мастерства**	**Этап высшего спортивного мастерства**
	Один год	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	26-34	26-34	17-23	17-23	13-17	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23	17-23	17-23	17-23	13-17
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3-4	6-8	7-9	10-13	13-20
Техническая подготовка (%)	31-39	31-39	26-34	26-34	22-28	22-28
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	17-23	17-23	22-28	26-34
Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

2.5. Календарный план воспитательной работы

Спорт обладает высоким воспитательными возможностями. Реализация программы спортивной подготовки предполагает, что наряду с учебно-тренировочными мероприятиями запланированы обучающиеся принимают участие в событиях, мероприятиях, праздниках, имеющих воспитательный характер.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
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	тренеры-преподаватели
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	тренеры-преподаватели

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		тренеры-преподаватели
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:** - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесс, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета		тренеры-преподаватели
3.Патриотическое воспитание				
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 РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися	в течение года	тренеры-преподаватели

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках	в течение года	тренеры-преподаватели
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках	в течение года	тренеры-преподаватели
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	тренеры-преподаватели

2.6. 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» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ними.

Меры, направленные на предотвращения применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата.

Круглогодично тренерско-преподавательским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой, предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах;
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.
- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА.

В Спортивной школе организована психолого-педагогическая работа, которая направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

План мероприятий по антидопинговой политике спортивной школы

Этапы спортивной подготовки	Мероприятия	Периодичность
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки)	2 раза в год
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
Тренировочный этап	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	Родительские собрания	1 раз в год
	Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки)	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год
Этап совершенствования спортивного мастерства и Этап высшего спортивного мастерства	Теоретические занятия (беседы, лекции, информационные пятиминутки)	2 раза в год
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.	1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год
	Родительские собрания	1 раз в год

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседы «Что такое допинг и допинг-контроль? Последствия допинга для	в течение года	-

	здоровья», профилактика антидопинга»		
Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе	
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/	
Семинар для тренеров. «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
Семинар для спортсменов и тренеров: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе	
Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».	1 раз в год	Собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентации). Предоставление краткого описательного отчета	
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса - неотъемлемая часть системы антидопингового образования	

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач начинается на тренировочном этапе, продолжается инструкторско-судейская практика на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

- на **этапе начальной подготовки** - обучающиеся владеют принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи раппорта, проведения строевых и порядковых упражнений; владеют основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Владеют обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия);

- **тренировочном этапе 1-2 года обучения** - наблюдают во время занятий за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находят ошибки и исправляют их; проводят разминку вместе с тренером-преподавателем; участвуют в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований;

- **на тренировочном этапе 3-5 года обучения** – обучающиеся самостоятельно ведут дневник: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, отметки из анализа выступлений в соревнованиях; подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя;

- **на этапе совершенствования спортивного мастерства** - правильно демонстрируют технические приемы, замечают и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися; помогают обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов; привлекаются к проведению разминок, фрагмента занятия в группах начальной подготовки; принимают участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для обучающихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

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

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы; - контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Предназначение	**Задачи**	**Средства и мероприятия**	**Методические указания**
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики настольного тенниса, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) и этап спортивного совершенствования мастерства			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие се объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение.	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активизация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°С
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8- 10 мин
		Душ - теплый/ умеренно холодный теплый	5-10 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому	Упражнения ОФИ восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка, туризм.

	циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок,	Средства тс же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
	профилактика переутомления	Сауна	1 раз в 3 - 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4300 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяют на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление;
- восстановление после перенапряжений.

Педагогические средства - являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон -отдых и другие приемы психогигиены и

психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день - одно средство.

Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно. Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Мероприятия по отбору спортсменов

Зачисление на программу спортивной подготовки происходит на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных поступающими баллов при выполнении всех упражнений.

На этап *начальной подготовки* зачисляются дети с 7 лет, на основании результатов группового отбора, желающие заниматься настольным теннисом, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом, в соответствии с требованиями программы.

На *тренировочный этап* подготовки зачисляются на основании результатов индивидуального отбора, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья спортсмены с 8 лет, в соответствии с требованиями программы (наличие разряда, соответствующего возрасту и этапу подготовки).

На *этап совершенствования спортивного мастерства* зачислятся на основании результатов индивидуального отбора не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья спортсмены с 13 лет, в соответствии с требованиями программы (наличие разряда, соответствующего возрасту и этапу подготовки).

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

В исключительных случаях, лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе подготовки. Такие лица могут решением педагогического совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза

на данном этапе.

Спортсмены, оставшиеся на повторное прохождение этапа спортивной подготовки и не сдавшие контрольно-переводные нормативы, решением педагогического совета отчисляются как не освоившие программный материал.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения педагогического совета и при персональном разрешении врача.

3.2. Оценка результатов освоения программы

В рамках реализации программы спортивной подготовки в Спортивной школе осуществляется контроль результативности учебно-тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки. Контроль направлен на сбор, оценивание и анализ необходимой информации о реальном ходе учебно-тренировочного процесса и состояния спортсмена. Он охватывает все стороны процесса подготовки и позволяет целенаправленно управлять им.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе оценки различных сторон их подготовленности, функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в настольном теннисе является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяют **формы контроля**:

- предварительный контроль проводится в начале учебного года и предназначен для изучения состава обучающихся и определения готовности к предстоящим занятиям и выполнению нормативных требований. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения;
- оперативный контроль - используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности;
- текущий контроль - направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов;
- этапный контроль - связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена;
- итоговый контроль - проводится в конце учебного года в виде контрольно-переводных испытаний. Данные, полученные в результате проведённого контроля, служат основой для планирования учебной работы в дальнейшем. Задачей итогового контроля является разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода, занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки и как правило, осуществляется два раза в год - в начале и в конце года.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Контрольно-переводные нормативы в Спортивной школе проводятся в целях:

- выявления сильных сторон и зон развития в спортивной подготовке обучающихся;
- оценки эффективности форм, методов, средств тренировочных мероприятий и прогнозирования спортивных достижений;
- выявления степени сформированности практических умений и навыков у спортсменов, перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки;
- на основе анализа результатов корректировки индивидуальных планов подготовки, спортсменов программы спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

№	упражнения	единица измерения	норматив до года обучения		норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. нормативы ОФП						
1.1	челночный бег 3х10 м	с	не более 10,3	не более 10,6	не более 10,0	не более 10,4
1.2	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7	не менее 4	не менее 10	не менее 6
1.3	прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 105	не менее 120	не менее 115
1.4	наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	не менее +3	не менее +3	не менее +5
2. Нормативы СФП						
2.1.	метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее 2	не менее 1	не менее 3	не менее 2
2.2.	прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее 35	не менее 30	не менее 45	не менее 40

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе спортивной специализации по виду спорта «настольный теннис»

№ пп	упражнения	единица измер.	норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	челночный бег 3х10	с	не более	
			9,7	9,9
1.3.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	9
1.4.	наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
	прыжок в длину с места толчком	см	не менее	

1.5.	двумя ногами		125	120
1.6.	подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.7.	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			75	65
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис»

№ пп	упражнения	единица измерения	норматив	
			мальчики/юноши/ юниоры/мужчины	девочки/девушки/ юниорки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,8
1.2.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	14
1.3.	наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+12
1.4.	прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.5.	подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.6.	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	прыжки через скакалку за 45 с	мин, с	не более	
			115	105
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис»

№ пп	упражнения	единица измерения	норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	бег на 30 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15

1.3.	наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	с	не менее	
			+11	+15
1.4.	прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.6.	подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.7.	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	прыжки через скакалку за 45 с	с	не более	
			128	115
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	спортивное звание «Мастер спорта России»			

4. ХАРАКТЕРИСТИКА СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

4.1. Программный материал теоретической подготовки

№ пп	Темы по теоретической подготовке	Объем времени (мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки (до одного года обучения/свыше одного года обучения) 120/180 мин				
1.	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Биографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
2.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культуры как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков
3.	Гигиенические основы физической культуры и спорта. Гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и с портом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
4.	Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
5.	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
6.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

7.	Теоретические основы	14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований. Терминология в судействе. 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 качества в спортивных соревнованиях по виду спорта
8.	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание спортсмена
9.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 600/960 мин				
1.	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальный феномен. Спорт – явление культурной волевых качеств, уверенности в собственных жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
2.	История возникновения олимпийского ре возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. возрождение олимпийской идеи. международный Олимпийский комитет (МОК)
3.	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание спортсмена
4.	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. физиологические механизмы развития двигательных навыков
5.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. классификация и типы спортивных соревнований
6.	Теоретические основы тактико-тактической подготовки. основы техники вида спорта	70/107	май	Спортивная техника и тактика. Терминология. двигательные представления. методика обучения. метод использования слова. значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
7.	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. системные волевые качества личности
8.	Оборудование,	60/106	декабрь-	Классификация спортивного инвентаря и

	спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта		май	экипировка для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям
9.	Правила вида спорта	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. права и обязанности участников спортивных соревнований. правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
Этап совершенствования спортивного мастерства 1200 мин				
1.	Олимпийское движение. роль и место физической культуры в обществе. состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. социокультурные процессы в современной России. влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта
2.	Профилактика травматизма. перетренированность/ недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
3.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. ведение Дневника обучающегося. классификация и типы спортивных соревнований. понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
4.	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. общая психологическая подготовка. базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся
5.	Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
6.	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. общая структура спортивных соревнований. судейство спортивных соревнований. спортивные результаты. классификация спортивных достижений.
7.	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и

				физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. особенности применения восстановительных средств
Этап высшего спортивного мастерства 600 мин				
1.	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивное деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание спортсмена. Эстетическое воспитание спортсмена.
2.	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). функция социальной интеграции и социализации личности.
3.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. ведение Дневника обучающегося. классификация и типы спортивных соревнований. понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
4.	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. спортивные результаты – специфические и интегральный продукт соревновательной деятельности. система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. основные направления спортивной тренировки.
5.	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. классификация спортивных достижений. сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
6.	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. особенности применения восстановительных средств

4.2. Программный материал учебно-тренировочных занятий

№ пп	Направление подготовки	Перечень практических упражнений
		Этап начальной подготовки
1	**Общая физическая подготовка**	- комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, выносливости; - комплексы упражнений, направленные на развитие ловкости и быстроты; - легкоатлетические упражнения (бег, прыжки); - метания (на дальность, в стену); - спортивные и подвижные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон)
2	**Специальная физическая подготовка**	- широкий комплекс упражнений, направленный на подготовку мышц туловища, ног, рук для развития специальных физических качеств - имитационные упражнения (8-ки, треугольники, «вокруг угла» и т.п.) для освоения ударных движений; - тренажеры и робот
3	**Техническая подготовка**	- хватка ракетки и основная стойка игрока; - различные виды жонглирования мячом; - овладение базовой техникой работы ног; - овладение техникой ударов справа и слева на столе; - овладение техникой подач разными ударами; - подставка (блок); - срезка; - накат; - подрезка; - прием подачи; - передвижение; - работа у стенки
4.	**Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**	- начальная работа по развитию тактического мышления; - игра на столе с тренером; - выполнение подач разными ударами; - игра накатом; - игра срезкой и подрезкой; - игра на счет разученными ударами; - групповые игры с тренером - общая психологическая подготовка: средства и методы ОПП; психотехнические упражнения; направленность ОПП - специальная психологическая подготовка: основные задачи СПП; стадии СПП; психорегуляция; виды саморегуляции
5.	**Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль**	- периодические медицинские осмотры; - углубленное медицинское обследование; - дополнительные медицинские осмотры; - врачебно-педагогические наблюдения; - санитарно-гигиенический контроль; - медико-фармакологический контроль

Тренировочный этап (спортивной специализации)		
1	**Общая физическая подготовка:**	- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения, отжимания, подтягивание и т.п); - упражнения для мышц ног (махи, приседания, выпады, прыжки на месте, в движении, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы); - упражнения для мышц шеи и туловища (наклоны вперед и назад, в стороны, вращения туловищем и тазом); - упражнения для мышц брюшного пресса (поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа и т.п.); - упражнения с предметами (скакалка); - наскоки на лестнице; - прыжки через гимнастическую скамейку; - упражнения на развитие ловкости, координации, гибкости; - подвижные игры и эстафеты; - спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол, плавание); - легкоатлетические, акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках и т.п.); - «круговая» ОФП
2	**Специальная физическая подготовка:**	- имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов. Техники передвижения, тактических комбинаций); - имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой; - имитационные упражнения с резиной; - вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок; - подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы; - отработка ударов у тренировочной стенки; - упражнения на развитие специальной гибкости; - различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками; - работа с роботом
3	**Участие в спортивных соревнованиях**	- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России; - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям; - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям; - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ
4	**Техническая подготовка:**	- индивидуализация стиля игры; - отработка техники изученных элементов; - освоение техники начала атаки справа (накат против подрезки); - отработка подачи с боковым вращением и техники ее приема с БКМ; - отработка техники топ-спина справа против подрезки; - изучение способов увеличения скорости вращения при выполнении топ-спина справа; - отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов; - совершенствование сложных подач и их приема; - повышение скорости, точности и стабильности выполнения всех ударов; - изучение техники «свечи»; - отработка элементов настольного тенниса с БКМ, робопонгом; - совершенствование атакующих и контратакующих действий

5	**Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**	- общая психологическая подготовка: средства и методы ОПП; психотехнические упражнения; направленность ОПП - специальная психологическая подготовка: основные задачи СПП; стадии СПП; психорегуляция; виды саморегуляции; - атакующие действия при своей подаче; - атакующие действия при подаче соперника; - контратакующие действия; - комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки; - комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку; - комбинации при приеме подачи; - составление индивидуальных планов подготовки; - тактика парных игр; - тактика командной встречи; - розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок»; - розыгрыш баланса с различного счета; - розыгрыш концовок с различного счета; - игра с форой; - комбинация с укоротом и срезкой
6	**Инструкторская и судейская практика**	- освоение терминологии, принятой в настольном теннисе; - умение вести наблюдения за учащимися и находить ошибки; - составление комплексов упражнений по СФП; - судейство на учебных играх по упрощенным правилам**;** - ведение протоколов соревнований; - проводят разминку вместе с тренером; - самостоятельно ведут дневник; - подбирают упражнения для разминки
7	**Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль**	- периодические медицинские осмотры; - углубленное медицинское обследование; - дополнительные медицинские осмотры; - врачебно-педагогические наблюдения; - санитарно-гигиенический контроль; - медико-фармакологический контроль
Этап совершенствования спортивного мастерства		
1.	**Общая физическая подготовка**	- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения, отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание и т.п.); - упражнения для мышц ног (махи, приседания, выпады, прыжки на месте и в движении, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы); - упражнения для мышц шеи и туловища (наклоны с различными положениями и движениями рук, вращения туловищем и тазом); - упражнения для мышц брюшного пресса (поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу); - упражнения с предметами (скакалка); - упражнения на развитие ловкости, координации, гибкости (упражнения с партнером, подвижные и спортивные игры- бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол и т.п.; акробатические упражнения- кувырки, стойка на лопатках, «мостик»)
2.	**Специальная физическая подготовка**	- имитационные упражнения различных типов; - имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой; - имитационные упражнения с резиной; - вращательные движения кистью; - подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и во время

		ходьбы; - отработка ударов у тренировочной стенки; - упражнения с ракеткой у зеркала- имитация ударов в быстром темпе; - комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковой комплекс, наскоки и т.п.); - отработка техники элементов «на колесе»; - работа с робопонгом
3.	**Участие в спортивных соревнованиях**	- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России; - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям; - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям; - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ
4.	**Техническая подготовка**	- индивидуализация стиля игры; - отработка техники изученных элементов; - освоение техники начала атаки справа; - отработка подачи с боковым вращением и техники ее приема; - отработка техники топ-спина справа против подрезки; - изучение способов увеличения скорости вращения при выполнении топ-спина справа; - отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов; - совершенствование сложных подач и их приема; - повышение скорости, точности и стабильности выполнения всех ударов; - изучение техники «свечи»; - отработка элементов настольного тенниса с БКМ, робопонгом; - совершенствование атакующих и контратакующих действий; - совершенствование техники завершающегося удара; - упражнения на развитие реакции; - совершенствование всех способов передвижений; - перекрутка
5.	**Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**	- атакующие действия при своей подаче; - атакующие действия при подаче соперника; - контратакующие действия; - комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки; - комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку; - комбинации при приеме подачи; - составление индивидуальных планов подготовки; - тактика парных игр; - тактика командной встречи; - розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок»; - розыгрыш баланса с различного счета; - розыгрыш концовок с различного счета; - игра с форой; - комбинация с укоротом и срезкой; - индивидуальные домашние задания; - индивидуальная тактика игры; - совершенствование тактических действий против игроков различных стилей; - разработка индивидуальных планов игры с определенными

		соперниками; -общая психологическая подготовка: средства и методы ОПП; психотехнические упражнения; направленность ОПП - специальная психологическая подготовка: основные задачи СПП; стадии СПП; психорегуляция; виды саморегуляции;
6.	**Инструкторская и судейская практика**	- знания по методике начального обучения игры в настольный теннис; - составление комплексов упражнений по видам подготовки; - судейство учебных и командных игр; - умение вести наблюдение за учащимися и находить ошибки; - проводят разминку в группах НП; - помогают обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов
7.	**Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль**	- периодические медицинские осмотры; - углубленное медицинское обследование; - дополнительные медицинские осмотры; - врачебно-педагогические наблюдения; - санитарно-гигиенический контроль; - медико-фармакологический контроль
Этап высшего спортивного мастерства		
1	**Общая физическая подготовка**	- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах- сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения); - упражнения для мышц ног (махи, приседания, выпады, прыжки, разные виды ходьбы- на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами, разные виды бега- скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени, и т.п.); - упражнения для мышц шеи и туловища (наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, вращение туловищем и тазом, работа с утяжелением- при работе для мышц туловища); - упражнения для мышц брюшного пресса (поднимание туловища из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу); - упражнения с предметами (скакалка, теннисный мяч, набивной мяч -1-2 кг. гантели- 1-2 кг.); - упражнения на развитие ловкости, координации, гибкости; - упражнения на развитие трицепса; - упражнения с партнером на развитие различных групп мышц
2	**Специальная физическая подготовка:**	- имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.); - имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой; - имитационные упражнения с резиной; - вращательные движения кистью; - подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и во время ходьбы; - отработка ударов у тренировочной стенки; - упражнения с ракеткой у зеркала- имитация ударов в быстром темпе; - комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.); - отработка техники элементов «на колесе»; - работа с робопонгом; - различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками;

		- работа с роботом-пушкой
3	**Участие в спортивных соревнованиях**	- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России; - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям; - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям; - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ
4	**Техническая подготовка:**	- индивидуализация стиля игры; - отработка техники изученных элементов; - совершенствование сложных подач и их приема; - повышение скорости и стабильности выполнения всех ударов; - освоение техники приема завершающегося удара; - совершенствование техники короткой подачи ее приема; - отработка усиления скорости полета мяча; - прием подач с боковым, верхне- боковым и нижне-боковым вращениями атакующими способами; - использование выпадов и скрестного передвижения; - отработка контратакующих действий; - совершенствование всех способов передвижений; - изучение техники «свечи» с подкруткой; - работа над устранением слабых сторон в подготовке
5	**Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**	- атакующие действия при своей подаче; - атакующие действия при подаче соперника; - контратакующие действия; - комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки; - комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку; - комбинации при приеме подачи; - составление индивидуальных планов подготовки; - тактика парных игр; - тактика командной встречи; - розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок»; - розыгрыш баланса с различного счета; - розыгрыш концовок с различного счета; - игра с форой; - комбинация с укоротом и срезкой; - индивидуальные домашние задания; - индивидуальная тактика игры; - совершенствование тактических действий против игроков различных стилей; - разработка индивидуальных планов игры с определенными соперниками; - разработка индивидуальных тактических комбинаций для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей стиля; - домашние задания, направленные на разработку каждым спортсменом своих «коронных» комбинаций; - общая психологическая подготовка: средства и методы ОПП; психотехнические упражнения; направленность ОПП - специальная психологическая подготовка: основные задачи СПП; стадии СПП; психорегуляция; виды саморегуляции

6	**Инструкторская и судейская практика**	- знания по методике начального обучения игры в настольный теннис; - составление комплексов упражнений по видам подготовки; - судейство учебных и командных игр; - умение вести наблюдение за учащимися и находить ошибки; - проводят разминку в группах НП; - помогают обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов
7	**Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль**	- периодические медицинские осмотры; - углубленное медицинское обследование; - дополнительные медицинские осмотры; - врачебно-педагогические наблюдения; - санитарно-гигиенический контроль; - медико-фармакологический контроль

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ 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 образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «настольный теннис», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» учитываются при составлении плана физкультурных мероприятий, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "настольный теннис" и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта»;

- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания «Мастер спорта России».

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки или осуществляется перевод в общеразвивающие группы, организованные в Спортивной школе.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Материально-технические условия реализации программы

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «настольный теннис» осуществляется на базе СК «Кировец», расположенного по адресу ул. Инициативная, 82А, который имеет оснащение:

- спортивный зал;
- тренажерный зал;
- медицинский кабинет;
- массажный кабинет;
- кабинет для тепловых и фито-процедур;
- подсобные помещения: душевые, раздевалки, санузлы, инвентарные комнаты.

Спортивный инвентарь, необходимый для осуществления спортивной подготовки

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	единица измерения	количество изделий
1	возвратная доска	штук	1
2	гантели массивные от 1,5 до 10 кг	комплект	3
3	корзина для сбора мячей	штук	4
4	мяч набивной (медицинбол) (от1 до 5 кг)	штук	3
5	корзина для мячей	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

Спортивное оборудование, передаваемое в индивидуальное пользование

№ пп	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1.	клей неорганический (50 мл)	штук	на обуч-ся	-	-	1	1	3	1	4	1
2	основание ракетки для настольного тенниса	штук	на обуч-ся	-	-	1	1	2	1	4	1
3	ракетка для настольного тенниса	штук	на обуч-ся	1	1	1	1	-	-	-	-

4	резиновые накладки для ракетки (основания)	штук	на обуч-ся	-	-	8	1	12	1	20	1
5	торцевая лента для предохранения основания и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1 м)	штук	на обуч-ся	-	-	1	1	2	1	4	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Ед. изме-ре ния	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок экспл уатац ии (лет)	Количе ство	Срок эксплу атации (лет)	Кол иче ств о	Срок эксплу атации (лет)	Коли честв о	Срок экспл уатац ии (лет)
1.	костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обуч-ся	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обуч-ся	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	кроссовки для спортивных залов	пар	на обуч-ся	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	спортивные брюки	штук	на обуч-ся	-	-	1	1	1	1	2	1
5.	фиксатор для голеностопа	штук	на обуч-ся	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	фиксатор коленных суставов	штук	на обуч-ся	-	-	-	-	1	1	2	1
7.	фиксатор локтевых суставов	штук	на обуч-ся	-	-	-	-	1	1	2	1
8	футболка	штук	на обуч-ся	-	-	2	1	3	1	4	1
9	чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на обуч-ся	-	-	1	1	1	1	1	1
10	шорты/юбка	штук	на обуч-ся	-	-	1	1	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «настольный теннис» реализуется работниками МАУ ДО «Спортивная школа № 5», уровень подготовки и квалификация которых соответствует требованиям:

- Профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» и утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты российской федерации от 22 сентября 2021 г. № 652-н - Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".
- Профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630-н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) 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).

6.3. Информационно-методические условия реализации программы

Информационно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы спортивной подготовки «настольный теннис» составляют:

- учебно-методический комплекс;
- дидактические материалы;
- плакаты: «Правила поведения в спортивном зале;
- иллюстрации с изображением вида спорта настольный теннис;
- видеотека;
- схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы игры;
- комплексы дыхательных упражнений;
- инструкции по обеспечению безопасности во время занятий/ сборов/ соревнований;
- методическая литература, периодические профильные издания;
- комплекс материалов психологического сопровождения юных спортсменов.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амелин А Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. - М: ФИС, 1985. - 167 с.
2. Амелин А.Н. Анализ техники современных подач в настольном теннисе и экспериментальное обоснование их совершенствования. - М.: ФИС, 1992. - 136 с.
3. Амелин А.Н. Для успешных тренировок: об организации самостоятельных тренировок в настольном теннисе //Спортивные игры. - 1982. - № 8. - С. 24-25.
4. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М: ФИС, 1982. - 111 с.
5. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФИС, 1980. - 206 с.
6. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект)//Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 4. - С. 21-26.
7. Барчукова Г.В. Методы контроля технико-тактической подготовленности спортсменов в настольном теннисе. - М.: РГАФК, 1996. - 186 с.
8. Барчукова Г.В. Современные подходы формирования технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. - М.: РГАФК, 1997. - 250 с.
9. Барчукова, Г. В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис М., ГЦОЛИФК, 1984.
10. Ефремова, А. В., Гужаловский, А.А. Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе. Минск, 1995.Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. - М.: ФОН.1995. - 395 с.
11. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. -- М.: ФИС, 1977. - 342 с.
12. Матвеев Л.П. От теории спортивной тренировки к общей теории спорта //Теория и практика физической культуры. - 1998. - № 5. - С. 5 - 8.
13. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: Теория и практика физической культуры»,2001.
14. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература. 1997. - 583 с.

Список интернет ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru
2. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru
3. Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org
4. Олимпийский комитет России - www.roc.ru
5. Международный олимпийский комитет - www.olympic.org
6. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских имеждународных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий,положения о всероссийских соревнованиях - www.minsport.gov.ru/sport/high-spowedinyy-kalendarnyy-p/
7. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www. sportedu.ru/
8. Национальный государственный универсистет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Словарь специальных терминов по виду спорта «настольный теннис»

Атака - активная наступательная игра с целью владения инициативой и достижения выигрыша очка.

Боковой топ-спин - топ-спин, при выполнении которого мячу кроме верхнего дополнительно придается боковое вращение правое и левое.

Вертикальная хватка - способ держания ракетки, при котором ручка ракетки направлена вверх, а ось ракетки проходит перпендикулярно к горизонтальной плоскости стола. Большой и указательный пальцы обхватывают ручку ракетки так, как держат авторучку, остальные три пальца удобно располагаются на тыльной стороне ракетки веером или накладываются один на другой.

Горизонтальная хватка - способ держания ракетки, при котором ось ракетки параллельна горизонтальной плоскости стола. Ручку ракетки обхватывают тремя пальцами: средним, безымянным и мизинцем; указательный вытянут по краю тыльной поверхности ракетки, а большой расположен на ее ладонной поверхности и слегка соприкасается со средним. Ручка ракетки при этом ложится на ладонь по диагонали.

Двухходовка - логическое сочетание двух технико-тактических приемов (ходов), целью которых является создание игрового преимущества или выигрыша очка. Двухходовки бывают на своей подаче, на приеме подачи и в ходе игры.

Завершаюший удар (жесткий накат) - накат, при котором мячу придается больше поступательная, чем вращательная скорость.

Запил - технический прием, с помощью которого мячу придается очень сильное нижнее вращение за счет активной работы кисти. Может выполняться на любой дистанции от стола.

Защита - отражение активных ударов соперника.

Защитники - теннисисты, выжидающие ошибки соперника и стремящиеся выиграть очко с помощью сложных подрезок, отдельных одиночных ударов и обманных действий.

Контратака - атака, проводимая в ответ на атакующие действия соперника (контрудары, накаты, перекрутки, контртоп-спины).

Контригра - встречная игра в ответ на активные действия противника.

Контрнакат - накат, выполненный по мячу, имеющему верхнее вращение (ответное действие накатом на накат).

Контртоп-спин - ответный, еще более сильный топ-спин, выполняемый по мячу, возвращенному соперником с сильным верхним вращением (топ-спин на топ-спин, так называемая «перекрутка» или перекручивание).

Контрудар - ответный, еще более сильный технический прием, выполняемый по мячу, возвращенному соперником.

Крученая свеча - разновидность топ-спина с приданием мячу высокой траектории полета и сильного верхнего вращения.

Накат - удар по мячу с приданием ему примерно в одинаковой степени, как верхнего вращения, так и поступательной скорости.

Нападающие - теннисисты, стремящиеся выиграть очко с помощью своих активных атакующих

и контратакующих действий (сериями или комбинациями).

Откидка - пассивный возврат мяча без вращения открытой ракеткой.

Подача - начальный удар, с помощью которого мяч вводится в игру. Подброс мяча свободной рукой перед собой и выполнение удара по опускающемуся мячу так, чтобы он вначале он ударился о свою половину стола, а затем перелетел через сетку на половину стола соперника. При этом игрок не должен заходить за концевую линию стола.

Подающий - игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше очка.

Подрезка - технический прием, с помощью которого мячу придается нижнее вращение. Выполняется, как правило, на средней и дальней дистанциях от стола.

Подставка - (удар с полулета) - вариант толчка - технический прием, при котором закрытая ракетка подставляется к отскочившему от стола мячу с минимальным продвижением руки вперед, используя энергию мяча, придаваемую ему соперником. Различают активную и пассивную подставку.

Принимающий - игрок, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше очка.

С захода - выполнение технического приема ладонной стороной ракетки из левого угла и тыльной стороной ракетки из правого угла.

Свеча - удар по мячу с приданием ему очень высокой траектории полета при небольшой поступательной скорости. Свеча может быть плоской, крученой и резаной.

Скидка - накат, выполняемый по укороченному мячу или при приеме короткой подачи, используемый как начало атаки; кистевой удар; атака короткого мяча. Может быть с вращением и без вращения.

Срезка - подрезка над столом или на ближней дистанции от стола по мячу с нижним вращением.

Стиль игры - совокупность признаков, характеризующих манеру ведения игры, особенности применяемой теннисистом техники и тактики.

Теннисисты универсального стиля игры - спортсмены, почти одинаково успешно владеющие атакующими, контратакующими и защитными действиями; игроки широко профиля.

Топс-удар - быстрый, завершающий топ-спин с более прямолинейной траекторией полета мяча; выполняемый с целью немедленного выигрыша очка.

Толчок - технический прием, который заключается в отталкивании мяча от себя тыльной стороной ракетки, плоскость которой расположена перпендикулярно к игровой поверхности стола, мячу при этом почти не придается какого-либо вращения. Удар по центру мяча, в основном, выполняется новичками.

Топ-спин - технический прием, с помощью которого мячу придается сильное верхнее вращение.

Удар по свече - атакующий удар, выполненный по высокому мячу, после которого мяч летит по нисходящей траектории.

Ударить мяч - удар засчитывается (считается правильно выполненным) если игрок касается мяча своей ракеткой, держа её рукой, или своей рукой (с ракеткой) ниже запястья.

Укоротка - технический прием со стопорящим движением руки вперед, цель которого уменьшить поступательную скорость движения мяча, так чтобы он ударился как можно ближе к сетке на стороне, и чтобы после первого (и даже второго) отскока он не вылетал за пределы стола.

Хватка - способ держания ракетки.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5", Новикова Татьяна Валерьевна, Директор
02.02.24 10:56 (MSK)
Сертификат BA703D7CF663A4BAD71011B7BA23D61F