

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа Целинского района»
(МБОУ ДО «СШ ЦР»)

СОГЛАСОВАНО
на заседании педсовета
МБОУ ДО «СШ ЦР»
протокол № 3
от «14» 03 2023г.



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

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис.

Приказ Минспорта России от 31.10.2022 N 884

"Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис"

(Зарегистрировано в Минюсте России 05.12.2022 N 71352)

и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС», утвержденной приказом Минспорта России от 06.12.2022 N 1143.

Срок реализации программы:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Автор-разработчик:

- 1). Шинов Иван Петрович, старший тренер-преподаватель высшей квалификационной категории;
- 2). Гончаров Игорь Александрович, тренер-преподаватель I квалификационной категории;
- 3). Ходькин Михаил Александрович, тренер-преподаватель;
- 4). Распопова Ирина Владимировна, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории.

Рецензент программы:

- Ходькина Ольга Алексеевна, заместитель директора по учебной работе;
Коростий Екатерина Витальевна, инструктор-методист.

п. Целина
2023г.

Содержание

1	Общие положения	3
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
3	Система контроля	21
4	Рабочая программа	24
5	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	44
6	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	44

1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по следующим дисциплинам: одиночный разряд, парный разряд, смешанный парный разряд, командные соревнования с учетом совокупности минимальных требований по спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России 31 октября 2022 г. № 884 (далее – ФССП).

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

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, проходящих спортивную подготовку, количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

этапы спортивной подготовки	срок реализации этапов спортивной подготовки	возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	наполняемость (человек)
этап начальной подготовки	1-3	7	1 г. о.: 10 - 20 2 г. о.: 10 - 15 3 г. о.: 10 - 15
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8 - 15
этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	4-6

2. Объем Программы:

этапный норматив	этапы и годы спортивной подготовки				этап совершенствования спортивного мастерства
	этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
количество часов в неделю	6	8	12	16	24
общее количество часов в год	312	416	624	832	1248

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

- учебно-тренировочные занятия групповые в том числе с использованием дистанционных технологий; самостоятельная работа по индивидуальным планам;

- учебно-тренировочные мероприятия:

№ пп	виды учебно-тренировочных мероприятий	предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		этап начальной подготовки	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Ростовской области	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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	

- спортивные соревнования:

✓ требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «настольный теннис»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;
- объем соревновательной деятельности:

виды спортивных соревнований	этапы и годы спортивной подготовки				
	этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
Контрольные	1	1	1	1	1
Отборочные	-	-	2	2	3
Основные	-	2	3	5	10

4. Годовой учебно-тренировочный план.

Данная Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

4.1. Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «настольный теннис»

№ пп	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		1 год обучения	2,3 годы обучения	1,2,3 годы обучения	4,5 годы обучения	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	10-12-14	16-18	20-22-24
Количество часов в год						
1	Общая физическая подготовка	106	141	133	190	187
2	Специальная физическая подготовка	71	70	146	161	212
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	12	38	59	124
4	Техническая подготовка	96	134	166	233	349
5	Тактическая подготовка	10	14	45	71	114
6	Теоретическая подготовка	10	12	35	30	75
7	Психологическая подготовка	10	12	25	40	91
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	5	8	10	24
9	Инструкторская практика	-	4	6	9	12
10	Судейская практика	-	4	6	9	12
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	8	10	24
12	Восстановительные мероприятия	3	4	8	10	24
Общее количество часов в год		312	416	520-624-728	832-936	1040-1144-1248

4.2. Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «настольный теннис» для этапа начальной подготовки 1 года обучения

№ пп	Виды подготовки и иные мероприятия	месяцы												итого
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	8	8	9	9	8	9	9	9	6	13	9	9	106
2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	71
3	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
4	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	-	10
5	Теоретическая подготовка	2		2		2		1		3				10
6	Психологическая подготовка		2		2		2		2			2		10
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)					1				2				3
8	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1					1						3
9	Восстановительные мероприятия												3	3
Всего кол-во часов:		26	312											

Примечание:

конкретное количество часов в месяц определяется тренером-преподавателем в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий.

4.3. Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «настольный теннис» для этапа начальной подготовки 2, 3 годов обучения

№ пп	Виды подготовки и иные мероприятия	месяцы											ИТОГО	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	12	11	10	15	14	13	141
2	Специальная физическая подготовка	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	70
3	Участие в спортивных соревнованиях		2	1	2	1	2	2	2					12
4	Техническая подготовка	13	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	134
5	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	14
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	2		1	1	12
7	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				2					3				5
9	Инструкторская практика	1		1			1		1					4
10	Судейская практика		1		1	1			1					4
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2		1		1								4
12	Восстановительные мероприятия		2				2							4
Всего кол-во часов:		34	36	34	36	34	36	34	36	34	34	34	34	416

Примечание:

конкретное количество часов в месяц определяется тренером-преподавателем в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий.

4.4. Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «настольный теннис» для учебно-тренировочного этапа 1, 2, 3 годов обучения

№ пп	Виды подготовки и иные мероприятия	месяцы											Итого	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1	Общая физическая подготовка	11	10	8	11	11	11	11	7	11	16	15	11	133
2	Специальная физическая подготовка	10	13	12	13	12	12	12	12	12	14	12	12	146
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	4	4	3	4	4	4	4	4	-	-	4	38
4	Техническая подготовка	14	14	14	12	14	10	14	14	14	16	14	16	166
5	Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	45
6	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	35
7	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	25
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)			3			2		3					8
9	Инструкторская практика	2							2	2				6
10	Судейская практика	2			2		2							6
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2			2	2					1		8
12	Восстановительные мероприятия			2	2			2	1			1		8
Всего кол-во часов:		52	624											

Примечание:

конкретное количество часов в месяц определяется тренером-преподавателем в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий.

4.5. Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «настольный теннис» для учебно-тренировочного этапа 4, 5 годов обучения

№ пп	Виды подготовки и иные мероприятия	месяцы												Итого
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	13	13	13	26	26	27	190
2	Специальная физическая подготовка	14	14	13	14	13	13	14	13	13	13	14	13	161
3	Участие в спортивных соревнованиях	6	5	6	5	6	5	6	5	5	-	5	5	59
4	Техническая подготовка	20	19	20	20	19	19	20	19	19	19	20	19	233
5	Тактическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	71
6	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3			3	30
7	Психологическая подготовка	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	40
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		3		3			1	3					10
9	Инструкторская практика	1	1	1	2	1	2	1						9
10	Судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия		4		2		2						2	10
12	Восстановительные мероприятия	3		3		3			1					10
Всего кол-во часов:		70	71	68	72	67	66	69	67	63	66	75	78	832

Примечание:

конкретное количество часов в месяц определяется тренером-преподавателем в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий.

4.6. Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «настольный теннис» для этапа совершенствования спортивного мастерства

№ пп	Виды подготовки и иные мероприятия	месяцы												Итого
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	15	15	10	15	15	15	15	15	15	23	17	17	187
2	Специальная физическая подготовка	17	17	17	17	18	18	18	18	18	19	18	17	212
3	Участие в спортивных соревнованиях	11	10	11	10	11	10	11	10	10	10	10	10	124
4	Техническая подготовка	30	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	349
5	Тактическая подготовка	10	10	10	10	10	10	9	9	9	9	9	9	114
6	Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	75
7	Психологическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	91
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)			5	2		5		5	2		5		24
9	Инструкторская практика	2	2	2	2	2	2							12
10	Судейская практика		1	2	2	1	1	2	3					12
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия		4	3	3			4	2	4			4	24
12	Восстановительные мероприятия	5	2	1		4		2		4		2	4	24
Всего кол-во часов:		104	1248											

Примечание:

конкретное количество часов в месяц определяется тренером-преподавателем в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий.

5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	в течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	в течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	в течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, 	в течение года

		поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые МБУ ДО СШ № 3	в течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	в течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Прохождение образовательного антидопингового онлайн курса обучающимися групп начальной подготовки по теме «Ценности в спорте»	1 раз в год	дистанционно, самостоятельно
	Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	февраль-март	с приглашением медицинского работника
	Веселые старты «Честная игра»	апрель	на учебно-тренировочном занятии
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»: Общие знания об антидопинговых правилах. Соблюдение антидопинговых правил	в течение года	на учебно-тренировочном занятии
	Антидопинговые правила (Всемирный антидопинговый кодекс): допинг: история и современность, эволюция допинговых препаратов.	в течение года	на учебно-тренировочном занятии
	Самостоятельная работа - анализ ситуации с допингом, написание мини-реферата.	май	самостоятельно
	Запрещенные субстанции. Проверка лекарственных препаратов	в течение года	на учебно-тренировочном занятии
	Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список» Всемирного антидопингового агентства (ВАДА).	январь	на учебно-тренировочном занятии
	Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов. Допинг: не только "химия". Допинг как глобальная проблема современного спорта. Допинг как этическая проблема спорта: необходимость соблюдения правил, обеспечивающих честность и равенство условий борьбы.	в течение года	на учебно-тренировочном занятии
Принципы "фейр плей" (честной игры). Трансформация отношения к спорту, в котором задействован допинг (от сравнения личных достижений атлетов к "соревнованию химиков", от воспитания личности к обману, от ценностей здорового образа жизни к готовности принести здоровье в жертву медалям).	10 апреля	на учебно-тренировочном занятии	

<p>Задание для самостоятельной работы обучающихся: анализ "лент новостей" (с использованием интернета) за последние 3-6 месяцев с целью найти новейшие публикации по проблеме "допинговых скандалов". Критический анализ найденных сообщений.</p> <p>Медицинские аспекты допинга.</p> <p>Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью. Критерии разграничения допинга и возможности спортсмена легально использовать достижения медицины.</p> <p>Социальные и психологические аспекты допинга.</p> <p>Психологические последствия допинга - изменения психики под влиянием запрещенных субстанций; последствия для самовосприятия, самоуважения. Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для социальных групп.</p> <p>Зависимое поведение - сущность и механизмы развития.</p> <p>Суть явления зависимости. Признаки зависимости. Физиологические и психологические механизмы развития зависимости. Химические и нехимические зависимости, сходство их механизмов. Причины приобщения к веществам и/или формам поведения, вызывающим зависимость. Последствия зависимости.</p> <p>Задание для самостоятельной работы обучающихся: поиск иллюстративных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.п.).</p>	<p>в течение года</p>	<p>на учебно-тренировочном занятии</p>
<p>Антидопинговая викторина «Играй честно»:</p> <p>Допинг и явление зависимости.</p> <p>Сходство проблемы зависимости и допинга в спорте. Потенциал ряда запрещенных субстанций в плане формирования зависимости. Ресурсы спорта в плане профилактики зависимостей; невозможность их реализации в случае допинга.</p> <p>Причины борьбы с допингом.</p> <p>Обобщение и дополнение аспектов, изученных ранее: последствия допинга для здоровья атлетов, для психологии спортсменов, для имиджа спорта в глазах общественного мнения, для реализации оздоровительного и воспитательного потенциала</p>	<p>в течение года</p>	<p>на учебно-тренировочном занятии</p>

	<p>спорта. Допинг-контроль. Организации, занимающиеся борьбой с допингом. Процедуры взятия и анализа допинг-проб. Наказания за нарушения антидопинговых правил. Допинг как проблема современного общества. Выход проблемы допинга за пределы спорта. Употребление запрещенных в спорте субстанций (прежде всего, анаболических стероидов) вне контекста спорта. Экономические и политические аспекты допинга. Влияние отношения к запрещенным субстанциям (в т. ч. к наркотикам) на систему общественных ценностей. Задание для самостоятельной работы обучающихся: подготовка информационного материала (формат на выбор: мультимедиа-презентация, стенгазета-коллаж, памятка), направленного на предотвращение проблемы допинга в спорте.</p>		
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	по учебно-тренировочным группам
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Прохождение образовательного антидопингового онлайн курса обучающимися групп учебно-тренировочного этапа по темам: «Ценности спорта» и «Антидопинг».	1 раз в год	дистанционно, самостоятельно
	Семинар для тренеров-преподавателей и спортсменов «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств». «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	февраль-март	с приглашением медицинского работника
	Теоретическое занятие: Изучение антидопинговых правил. Соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений. Допинг как глобальная проблема современного спорта, принципы «фейер плей». Исторический обзор проблемы допинга. Мотивация нарушений антидопинговых правил (стремление в росту спортивного результата).	январь-февраль	на учебно-тренировочном занятии
	Беседы: Запрещенные субстанции. Запрещенные методы (химические, физические манипуляции, генный допинг).	в течение года	на учебно-тренировочном занятии

	<p>Последствия допинга для здоровья (несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью).</p> <p>Допинг и спортивная медицина (допинг и спортивная фармакология).</p> <p>Психологические и имиджевые последствия допинга.</p> <p>Допинг и зависимое поведение (поиск информационных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения).</p>		
	<p>Знакомство с нормативно-правовой базой антидопинговой работы (международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте, Общероссийские антидопинговые правила.</p> <p>Организация антидопинговой работы (Всемирное антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет).</p> <p>Процедура допинг-контроля (права и обязанности спортсмена, анализ проб).</p> <p>Наказание за нарушение антидопинговых правил (основные варианты спортивных наказаний, условия их применений)</p> <p>Профилактика допинга (повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценности-мотивационной сферы), выработка жизненных навыков, пропаганда ценности здорового образа жизни, приобщение к альтернативным формам активности).</p> <p>Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности (рациональное планирование учебно-тренировочного процесса, физиотерапевтические методы, массаж, спортивное питания, психологическая подготовка спортсмена).</p>	Февраль-март	Самостоятельно, на учебно-тренировочных занятиях
Этапы совершенствования спортивного мастерства	<p>Прохождение образовательного антидопингового онлайн курса обучающимися групп этапа совершенствования спортивного мастерства по теме «Антидопинг».</p>	1 раз в год	дистанционно, самостоятельно
	<p>Групповые дискуссии: Закрепление и углубление знаний антидопинговых правил</p>	в течение года	на учебно-тренировочном занятии

	Соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений.		
	<p>Беседы: Допинг как глобальная проблема современного спорта, принципы «фейер плей». Предотвращение допинга в спорте (организации, реализующие антидопинговую политику, международные правила и стандарты, Всемирный антидопинговый кодекс, запрещенный список, международный стандарт по тестированию и расследованиям, международный стандарт по терапевтическому использованию, международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте, общероссийские антидопинговые правила.</p>	в течение года	на учебно-тренировочном занятии
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Январь-февраль	С приглашением медицинского работника
	<p>Тренинговые игры и упражнения: Допинг-контроль (запрещенный список, права и обязанности спортсмена, наказания за нарушения антидопинговых правил) Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга (сущность и границы допустимости фармакологической поддержки, экономические аспекты допинга, имиджевые последствия допинга для спорта, страны). Актуальные тенденции в антидопинговой политике (анализ текущей статистики по выявленным случаям допинга в целом). Основы методики антидопинговой профилактики (интерактивные методы: групповая дискуссия, тренинговые игры и упражнения).</p>	в течение года	Дистанционно самостоятельно
	Мультимедиапрезентация основы методики антидопинговой профилактики. Поиск обучающимися (с использованием интернета) существующих программ, их критический анализ. Разработка эскиза агитационного плаката антидопинговой тематики или плана беседы с молодыми спортсменами на тему профилактики допинга.	Ноябрь-декабрь	самостоятельно
	Семинар для тренеров-преподавателей и спортсменов «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ноябрь-декабрь	С приглашением медицинского работника

7. План инструкторской и судейской практики

№ пп	этап подготовки	год обучения	примерное количество часов в год		примечание
			инструкторская практика	судейская практика	
1.	Этап начальной подготовки	1 год обучения	-	-	конкретное количество часов инструкторской и судейской практики определяется годовым учебно-тренировочным планом тренера-преподавателя в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, планом учебно-тренировочных мероприятий и объемом соревновательной деятельности
		2,3 годы обучения	4	4	
2.	Учебно-тренировочный этап	1,2,3 годы обучения	6	6	
		4,5 годы обучения	9	9	
3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	12	12	

8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ пп	этап подготовки	год обучения	примерное количество часов в год		примечание
			медицинские, медико-биологические мероприятия	восстановительные мероприятия	
1.	Этап начальной подготовки	1 год обучения	3	3	конкретное количество часов медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий определяется годовым учебно-тренировочным планом тренера-преподавателя в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий
		2,3 годы обучения	4	4	
2.	Учебно-тренировочный этап	1,2,3 годы обучения	8	8	
		4,5 годы обучения	10	10	
3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	24	24	

3. Система контроля

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

1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного проведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «настольный теннис»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «настольный теннис» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований Ростовской области начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятия, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

2. Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБУ ДО «СШ ЦР», на основе контрольных и контрольно-переводных нормативов, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

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

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

	ногами					
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2.2.	Прыжки через скакалку (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			35	30	45	40

3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис»:

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	9,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
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»	

3.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис»:

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

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)	количество раз	не менее
			115 105
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

4. Рабочая программа

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки:

4.1.1. Этап начальной подготовки:

Базовая техника

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

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

- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);

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

Базовая тактика

Игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки, наклоны вперед, назад в различных положениях и с движениями руками, дополнительные пружинящие наклоны; круговые движения туловищем; пригибание туловища, лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа на спине, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола, круговые движения ног (педалирование), движение ног ножницами.

Упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носках, различные прыжки на одной ноге и на обеих ногах на месте и в движении, продвижение прыжками на одной и на обеих ногах на 10-20 метров.

Упражнения для рук, ног и туловища: в положениях сидя и лежа различные движения руками и ногами, наклоны и повороты туловища, круговые движения ногами; различные упражнения на координацию; маховые движения с большой амплитудой, упражнения для развития гибкости и на расслабление, упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивание от стены, пола одной или двумя руками с постепенным увеличением сгибания и разгибания рук, те же упражнения с партнерами; упражнения для рук, ног и туловища с партнерами или с сопротивлением партнера.

Ходьба и бег: ходьба в разном темпе, на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах ступни, ходьба с выпадами и приставными шагами; ходьба и бег с различными движениями руками, бег в различном темпе, бег с изменением направления движения и скорости, пружинистый бег на носках, постепенно ускоряющийся бег прыжками, бег с высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени, бросание и ловля мячей на ходу и на бегу; с руками, поднятыми на уровень плеча и вверх.

Общеразвивающие упражнения с отягощениями и предметами:

С короткой скакалкой: прыжки с вращением гимнастической скакалкой вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и по кругу, эстафеты со скакалкой. Утяжеленная скакалка.

С длинной скакалкой: набегание под вращающуюся скакалку, прыжки на одной и обеих ногах, без поворота и с поворотом, с различными движениями руками, вдвоем и строем.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища держа палку в различных положениях, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание, переносы ног через палку в прыжке, подбрасывание и ловля палки, упражнения втроем с одной палкой с сопротивлением.

Упражнения с теннисными мячами: броски и ловля мяча из положения стоя, сидя, лежа одной и двумя руками, ловля мяча, отскочившего от стенки, ловля мяча, отскочившего от стенки, при броске мяча из-за спины, метание мяча в цель и на дальность, броски в цель соревновательного характера.

Упражнения с набивными мячами (вес мяча от 1 до 3 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движения руками с движением туловищем, маховые движения, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием, перебрасывание мяча по кругу и вдвоем из положения стоя, стоя на коленях, сидя, лежа лицом вниз в различных направлениях и различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ног), броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке), эстафеты и игры с мячами, соревнования на дальность бросания мяча одной и двумя руками вперед и через себя.

Упражнения с баскетбольным мячом: броски из различных положений: сидя, стоя, лежа, броски одной и двумя руками, броски из-за головы сбоку, снизу, ведение мяча (дриблинг) с постепенным ускорением движения, броски в корзину одной рукой, двумя руками с места и в движении, игровые упражнения, эстафеты с мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах по школьной программе.

Спортивные и подвижные игры: подвижные игры в спортзале и на открытом воздухе, летом и зимой.

Спортивные игры: мини-футбол, мини-баскетбол, пионербол, волейбол, гандбол. Игры проводятся по упрощенным правилам. Игры в мини-футбол и гандбол, во избежание травм, желательно проводить без вратаря. Для вовлечения в игры всего контингента обучающихся игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков не забудет, по крайней мере, один гол. Футбол, баскетбол.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса; подтягивание на перекладине, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Перенос и перекладывание груза. Лазанье по канату. Упражнения

на гимнастической стенке. Игры с элементами сопротивления.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м с максимальной скоростью. Бег с целью догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений. Упражнения с партнером: пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной скакалкой: наклоны и повороты туловища с различным положением предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание; выкруты и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед с места, с разбега и с прыжка, кувырки назад и в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Эстафеты «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, кувырки, с различными перемещениями.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствие, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу и на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей, легкоатлетических барьеров и др.).

Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный бег до 500 м. Кросс на дистанции до 1 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 8-10 мин. Туристические походы.

4.1.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

начальная специализация:

Базовая техника

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

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

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

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

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

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

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

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

Техника комбинаций

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

Базовая тактика

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

Соревновательная подготовка

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

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

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

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

5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

углубленная специализация:

Базовая техника

1. **Атакующий удар справа.** Занимающиеся должны овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научить управлять атакующим ударом, т. е. изменять направление (по прямой, по диагонали и т. д.). Обратить внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из

дальней зоны - вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратить внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Техника комбинаций

Научиться владеть двумя или более комбинациями техники передвижений при изменении направления ударов. Удар накатом по топ-спину после приема подставкой; после приема мяча на столе провести двустороннюю атаку; удар накатом из боковой позиции после серии срезов в передвижении;

удар накатом и завершающий удар после серии срезок; двусторонняя подрезка + атакующий удар справа; двусторонняя подрезка + прием мяча над столом подставкой.

Базовая тактика

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

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

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

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

5. Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.

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

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

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

Соревновательная подготовка

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

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

11. Произвольный способ подачи + завершающий удар.

12. Подача по направлению + игра «треугольник».

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

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

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

16. Официальные соревнования.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные общеразвивающие упражнения на месте и в движении, применяемые для организации обучающихся, воспитания чувства темпа, ритма, координированности, формирование правильной осанки.

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колена, на наружной и внутренней стороне стопы. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Бег обычный, бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Ритмическая ходьба и бег (с подсчетом выполняемым тренером-преподавателем, коллективным подсчетом, хлопками в ладоши, акцентом в постановке ноги под заданный ритм и т.д.).

Простейшие танцевальные шаги.

Элементы спортивной ходьбы, ходьба выпадами, на четвереньках в упоре лежа сзади, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношение шагов и дыхания. Освоение удлиненного вдоха при беге и ходьбе. Бег на местности в чередовании с ходьбой до 30 мин. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста) бег местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой продолжительностью до 1 часа. Марш-броски продолжительностью до 2 часов.

Прыжки и метания. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки через препятствия.

Броски и ловля набивных мячей (вес 1. 2. 3 кг), передача мяча друг другу в парах, тройках, группах по кругу, броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову, назад между ног с наклоном туловища, назад с поворотом туловища в сторону, вперед из-за спины с наклоном туловища, броски одной рукой от плеча, сбоку через голову; подбрасывание и ловля мяча, то же в прыжке или после поворота на 130-360°. Броски мяча в положении сидя или лежа на спине.

Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей, малых и больших камней в цель и на дальность. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

Прикладные упражнения. Поднимание и перенос партнера вдвоем; поднимание и перенос партнера, сидящего на спине; различные способы лазания с использованием гимнастической стенки, лестницы, каната, шеста.

Упражнения с гантелями, штангой, мешки с песком; сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения без предметов для укрепления мышц туловища

1. Лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять как можно выше прямые руки и ноги.

2. Лежа на груди, ладонями согнутых рук опереться о пол. Выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.

3. Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед и разведены в стороны. Прогнуться и выполнить быстрое скрестное движение руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

4. Лежа на груди, руки за голову. Прогнувшись, поднять плечи, повороты туловища налево и направо.

5. Лежа на спине, руки вверх. Встречным движением руками и ногами перейти в сед углом.

6. Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.

7. Сед углом, руки за голову. Согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги, вернуться в и.п.; тоже в другую сторону.
8. Сед углом, ноги врозь, руки вперед. Скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
9. Стоя на коленях. Повороты туловища налево и направо.
10. Сидя на пятках, держась руками за стопы. Прогнуться, выдвинуть таз вперед-вверх не отпуская руками стоп.
11. Упор, сидя на пятках с наклоном вперед. Выполнить волну туловищем, перейти в упор лежа («колечко»).
12. Из положения полуприседа руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.
13. Лежа на груди, руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.
14. Сед углом, руки вперед. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
15. Сед углом, руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.

Упражнения с партнером

1. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочередные наклоны вперед с подседом, поднимая партнера за спину.
2. Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу) прогнуться, поднимая руки и туловище назад вверх до отказа.
3. Лежа на груди руки вперед (партнер прижимает плечи к полу) прогнуться, поднимая руки и туловище назад вверх до отказа.
4. Стоя лицом друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх, второй, стоя в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера. Первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышца живота и рук.
5. Стоя ноги врозь, руки за голову. Партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов, последний разгибает в стороны и сгибает руки. Партнер оказывает сопротивление.
6. То же, но у первого локти согнутых рук направлены вверх.
7. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх наружу: опускание и поднятие рук через стороны. Партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.
8. Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад. Поднятие и опускание прямых рук. Партнер оказывает сопротивление.
9. Стоя ноги врозь, лицом к друг другу, поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом). Партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.
10. То же, но партнер оказывает сопротивление движениями снизу, создавая упор для рук упражняющегося.
11. Упор лежа, ноги врозь, передвижение на руках. Партнер поддерживает упражняющегося за ноги («тачка»).

12. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть, одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаясь по кругу.

Упражнения в упорах и висах

1. Упор лежа. Сгибание и разгибание туловища.
2. Упор лежа. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад вверх, разгибая руки, ногу опустить в и.п.
3. Упор лежа. Толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками, руки между ногами, ноги сбоку рук).
4. Упор лежа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.
5. Упор лежа сзади, ноги на скамейке. Прогнуться, поднимая таз как можно выше.
6. Упор лежа боком на одной руке, другая на поясе. Выгибаясь в сторону, поднять таз как можно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову. То же из упора лежа боком на другой руке.
7. Упор лежа на гимнастическую скамейку. Сгибание и разгибание рук.
8. Упор лежа сзади на гимнастическую скамейку. Сгибание и разгибание рук.
9. Упор лежа ноги на скамейке. Сгибание и разгибание рук.
10. Упор лежа. Передвижение на руках по кругу.
11. Вис лежа. Сгибание и разгибание рук.
12. Упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук.
13. Вис на перекладине. Сгибание и разгибание рук.

Упражнения с набивными мячами

1. Стойка ноги врозь, мяч внизу в вытянутых руках. Крути мячом в лицевой плоскости.
2. Сидя на скамейку мяч в руках, руки вытянуты вперед. Движение руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.
3. Лежа на спине мяч за головой на вытянутых руках. Движение прямыми руками вперед до бедер и обратно.
4. Основная стойка мяч в руках. Приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.
5. Стать лицом друг к другу. Броски мяча двумя руками от груди.
6. Стать лицом друг к другу, мяч сверху в вытянутых руках. Броски (и ловля) мяча прямыми руками из-за головы.
7. То же упражнение, но из положения сидя на полу.
8. Стоя ноги врозь боком друг к другу, мяч у первого на ладони руки, поднятой в сторону. Бросок мяча партнеру одной рукой через голову.
9. То же, стоя лицом друг к другу.
10. То же упражнение из положения сидя на полу.
11. То же упражнение из положения лежа на спине.
12. Стоя лицом друг к другу, первый в наклоне вперед прогнувшись держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках. Бросок мяча партнеру

прямыми руками.

13. Первый лежит на спине, мяч за головой в вытянутых руках, второй сидит лицом к первому: первый, переходя в сед, бросает мяч партнеру, партнер ловит мяч, ложится на спину, касаясь мячом пола за головой, затем переходит в сед и бросает мяч второму.

Упражнения на расслабление

Движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса, расслабленные маховые и вращательные движения руками, наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоение дыхания и т.д.

Подвижные игры и эстафеты

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, а также: «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Борьба за флажки», «Сороконожки», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафета со скакалками», «Перетягивание каната» и др.

Спортивные игры

Гандбол, баскетбол, футбол, регби, волейбол (по упрощенным правилам).

4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Быстроатакующий стиль

Базовая техника

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

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

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

4. **Передвижение.** Совершенствовать способы передвижения и обратить внимание на взаимосвязь передвижения с выполнением атакующего

удара справа, возврат в исходное положение, выбор оптимального способа передвижения.

Базовая тактика

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

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

3. Серийная атака накатом + атакующий удар.

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

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

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

Стиль игры - быстрый атакующий удар + топ-спин

Базовая техника

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

Тактика

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

Стиль игры - топ-спин + атакующий удар

Базовая техника

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

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

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

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

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

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

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

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

Тактика

I

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

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

3. **Тактика атаки топ-спином после подрезки.** Овладеть тактикой внезапной атаки после серийного выполнения подрезки с разными точками

приземления, тактика сочетания топ-спина и подрезки при приеме мячей, имеющих нижнее вращение.

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

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

Стиль игры - подрезка + атакующий удар

Базовая техника

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

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

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

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

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

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

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

Тактика

1. **Тактика быстрой атаки после подачи.** Овладевать техникой выполнения атаки после одного-двух видов подач, являющихся основными для данного игрока, и нескольких вспомогательных; атаковать сначала после подач и приемов установленного типа и направления, произвольно. Главное внимание

обращать на атакующий удар справа, в сочетании с атакой слева, применять главным образом подачи с нижним и нижне-боковым вращением с тем, чтобы противник отвечал на них подрезанным мячом и была возможность для быстрой атаки после вспомогательных действий.

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

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

Парная игра

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

Соревновательная подготовка

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

Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и переключивание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с хода с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание; «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх гандбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол и волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 8 км, для юношей до 10 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 часа (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол,

мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

1. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание	Примечание
Этап начальной подготовки	История возникновения настольного тенниса и его развитие	Зарождение и развитие настольного тенниса. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.	конкретное количество часов теоретической подготовки на этапе начальной подготовки определяется годовым учебно-тренировочным планом тренера-преподавателя в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств, жизненно важных умений и навыков	
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой си спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах	
	Закаливание организма	Занятия и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом	
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом, Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме	
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о технических элементах вида спорта «настольный теннис». Теоретические знания по технике их выполнения	
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «настольный теннис»	Понятность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.	
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процессов. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание	
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «настольный теннис»	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря	

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.	конкретное количество часов теоретической подготовки на учебно-тренировочном этапе определяется годовым учебно-тренировочным планом тренера-преподавателя в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий
	История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)	
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процессов. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание	
	Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков	
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований	
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта «настольный теннис»	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата	
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности	
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «настольный теннис»	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям	
	Правила вида спорта «настольный теннис»	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях	

Этап	Олимпийское движение. Роль и место	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные	конкретное количество часов
------	------------------------------------	---	-----------------------------

совершенствования спортивного мастерства	физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта «настольный теннис»	теоретической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства определяется годовым учебно-тренировочным планом тренера- преподавателя в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки	
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности	
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся	
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки	
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности	
	Восстановительные средства и мероприятия	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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий	

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» основаны на особенностях вида спорта «настольный теннис» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «настольный теннис».

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» учитываются при формировании годового учебно-тренировочного плана.

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

5.4. Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Ростовской области по виду спорта «настольный теннис» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «настольный теннис» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки:

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ пп	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Клей неорганический (50мл)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1
2	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
3	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающегося	1	1	1	1	-	-
4	Резиновые накладки для ракетки (основания)	штук	на обучающегося	-	-	8	1	12	1
5	Торцевая лента для предохранения основания и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1м)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ пп	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3	Кроссовки для спортивных залов	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
4	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5	Фиксатор для голеностопа	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6	Фиксаторы коленных	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1

	суставов								
7	Фиксаторы локтевых суставов	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
8	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
9	Шорты/юбка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
10	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность кадрами осуществляется в соответствии со штатным расписанием МБОУ ДО «СШ ЦР»

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников определяется соответствующими профессиональными стандартами и квалификационными характеристиками.

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей определяется прохождением повышения квалификации (переподготовки), участием в тематических семинарах, вебинарах и других профессиональных мероприятиях.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы:

1. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ, «Издательство «Советский спорт», 2004.

2. Видеоматериалы и Интернет-ресурсы.