

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Переволоцкая Спортивная школа»**

Принято решением тренерского
Совета МБУ ДО «Переволоцкая
СШ»

от «18» февраля 2023г.
протокол № 3

Утверждаю
Директор МБУ ДО «Переволоцкая СШ»
А.С. Дегирменджи
Приказ № 0 от «18» февраля 2023г.



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

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утверждённого приказом Министерством спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 г. № 884, зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 05.12.2022 № 71352.

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки - 2 года;
- тренировочный этап - 5 лет;
- совершенствование спортивного мастерства - не устанавливается;
- высшего спортивного мастерства – не устанавливается.

2023 г.

Оглавление

I. Общие положения.....	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
Учебно-тренировочные мероприятия.....	7
Годовой учебно-тренировочный план.....	9
Календарный план воспитательной работы.....	10
План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	12
Планы инструкторской и судейской практики.....	13
Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	14
III. Система контроля.....	16
Перевод с одного учебного этапа на другой.....	19
Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки УТГ.....	26
Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) на этап совершенствования спортивного мастерства.....	27
Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) на этап высшего спортивного мастерства.....	27
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....	28
Этап начальной подготовки.....	28
Этап учебно-тренировочный (учебно-тренировочные группы 1-го и 2-го годов обучения).....	31
Этап учебно-тренировочный (тренировочные группы 4-го и 5-го годов обучения).....	32
Учебно-тематический план.....	36
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	56
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	57
Материально-технические условия реализации Программы.....	57
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование.....	57

Обеспечение спортивной экипировкой	58
Кадровые условия реализации Программы	59
Информационно-методические условия реализации Программы	60

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 г. № 884 ¹ (далее – ФССП). Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ);

- Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года) (далее – Приказ № 999);

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года

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

№ 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

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, а также разностороннее развитие личности спортсмена.

Настольный теннис - один из самых массовых и популярных видов спорта в мире, как по числу занимающихся, так и по числу стран, где он развивается. Международная федерация настольного тенниса насчитывает более 200 стран и входит в тройку ведущих мировых федераций по этому показателю. Важнейшими качествами для спортсменов в настольном теннисе являются реакция, координация, чувство мяча. Настольный теннис - это один из самых технически сложных видов спорта, требующий высокой координации, но при этом массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Необходимо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

- принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей юного теннисиста, различные варианты использования программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-2	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8
Этап совершенствования Спортивного мастерства	не ограничивается	13	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

5. Объем программы в группах начальной подготовки составляет 312 часов на первый год обучения и 468 на второй год. В учебно-тренировочных группах объём программы в первые три года составляет 624 часа, свыше трёх лет – 832 часа.

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

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

учебно-тренировочные занятия: групповые;

Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

7. Годовой учебно-тренировочный план

№п /п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	12	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10		8		4	2
1.	Общая физическая подготовка	106	121	125	124-159	146-112	112-150
2.	Специальная физическая подготовка	72	96	125	138-178	187-162	162-216
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	12	37	66-84	114-212	212-283
4.	Техническая подготовка	103	129	200	189-243	250-275	275-366
5.	Тактическая подготовка	6	12	75	66-84	156-275	275-366
6.	Теоретическая подготовка	13	17	19	22-28	21-12	12-17
7.	Психологическая подготовка	9	8	12	66-84	62-50	50-67
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	4	6	15-19	10-25	25-33
9.	Инструкторская практика	0	4	6	7-9	21-25	25-33
10.	Судейская практика	0	4	6	15-19	21-25	25-33
11.	Медицинские, медико-биологические	1	4	6	15-19	31-50	50-67

	мероприятия						
12.	Восстановительные мероприятия	1	4	6	7-9	21-25	25-33
Общее количество часов в год		312	416	624	728-936	1040-1248	1248-1664

8. Календарный план воспитательной работы

Главной задачей в занятиях с учащимися является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно учебная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Данные мероприятия применимы ко всем видам спортивной подготовки.

Отдельно стоит выделить профориентационную деятельность, направленную на привлечение спортсменов к дальнейшему трудоустройству в организациях спортивной направленности. Непосредственно к настольному теннису относятся не только профессии тренера, но и спортивного судьи. К теме усвоения судейских навыков стоит отнести инструкторскую и судейскую практику.

№ п/п	Тема	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Техника безопасности	Проведение профилактических бесед и инструктажей безопасности - о технике безопасности при проведении занятий - о пожарной безопасности - о поведении во время каникул - о поведении на льду - о правилах ПДД - о вреде курения	По необходимости (Месяц начала занятий, каникулы, ЧП)
2.	Воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край	Беседа с приглашёнными гостями (ветеранами боевых действий, ветеранами спорта)	ноябрь, апрель
3.	Организация спортивных мероприятий	Проведение турнира ко дню защитника Отечества, проведение турнира памяти основателя секции настольного тенниса А.Н. Мишина, проведение турнира ко дню Победы	Февраль, март, май

4.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Участие в акциях «мир против наркотиков», «мир против курения», участие в спортивных эстафетах	В течение года
5.	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
6.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
7.	Режим дня, рацион	- формирование навыков	В течение года

	спортсмена	<p>правильного режима дня с учетом спортивного режима</p> <p>– ведение спортивного дневника, с целью контроля различных параметров организма (ЧСС, продолжительность сна, самочувствие, болевые ощущения);</p> <p>- просмотр тематических презентаций по теме «Режимы дня и питания спортсмена»</p>	
8.	Обеспечение занятости детей в каникулярное время	Организация спортивных мероприятий (соревнования, эстафеты) в период школьных каникул	Октябрь, январь, март
9.	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Проведение семинаров, просмотр видеороликов с участием спортсменов высокого класса	В течение года

9. 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	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в районе
	Веселые старты «Честная игра»	1 раз в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Учебно-тренировочный	Антидопинговая викторина «Играй	1 раз в год	Проведение викторины на крупных спортивных

этап (этап спортивной специализации)	честно»		мероприятиях.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

10. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая занимающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать со второго года начальной подготовки и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все спортсмены должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса спортсменов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе настольного тенниса.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Группы начальной подготовки:

- овладение терминологией тенниса и применение ее на занятиях;
- изучение базовых правил ведения игры и подсчета очков.
- умение самостоятельно проводить разминку

Учебно-тренировочные группы:

- привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах;
- овладение основами методики построения тренировочного занятия –подготовительная, основная и заключительная часть;
- развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;

- самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;
- изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований. Судейство командных, одиночных и парных соревнований.
- Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими, товарищами по совершенствованию техники.

Группы совершенствования спортивного мастерства:

- проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки;
- ведение журнала, составление конспекта занятия;
- проведение занятия по общей физической подготовке, проведение разминки;
- помощь тренеру в обучении технике настольного тенниса, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей тренировки – подготовительной, основной и заключительной частей;
- подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники;
- судейство соревнований;
- выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту.

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

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;

- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корректирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;
- ультрафиолетовое облучение;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж. Приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада.

В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе совершенствования спортивного мастерства после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то в дополнительных восстановительных средствах нет необходимости.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

№	Этап подготовки	Средства восстановления
1	Этап начальной подготовки	Педагогические
		Психологические
2	Учебно-тренировочный этап	Педагогические
		Психологические
		Медико-биологические
3	Этап совершенствования спортивного мастерства	Педагогические
		Психологические
		Медико-биологические
4	Этап высшего спортивного мастерства	Педагогические
		Психологические
		Медико-биологические

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта "настольный теннис";

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

11.2. 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 (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "настольный теннис";

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России" или выполнять нормы и требования,

необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса" не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

13. Перевод с одного учебного этапа на другой

- на этап начальной подготовки зачисляются желающие заниматься настольным теннисом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом. Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья спортсменов, разностороннюю физическую подготовку в общем плане и с учетом специфики настольного тенниса, овладение основами техники и тактики игры в настольный теннис, правилам игры, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры), и отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта настольный теннис. Перевод на следующий этап подготовки осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

- учебно-тренировочный этап формируется из учеников, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольные нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке. Основными задачами подготовки на этапе являются: укрепление здоровья; повышение уровня физической подготовленности; освоение и совершенствование навыков выполнения технических приемов с учетом выбранного индивидуального стиля (защитный, атакующий,

комбинированный) и их способов; интегральную подготовку, в том числе приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях; воспитание морально-этических и волевых качеств. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольных нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

- на этапе совершенствования спортивного мастерства группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших 1 спортивный разряд. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Основными задачами подготовки являются: совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование; стабильность высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; сохранение здоровья спортсменов.

Пример тестовых вопросов:

№	Вопрос	Варианты ответа			
		Китай	США	Великобритания	Россия
1	В какой стране изобрели игру в настольный теннис?	Китай	США	Великобритания	Россия
2	Кто является основателем секции настольного тенниса в Переволоцком районе?	Петин Юрий Алексеевич	Мишин Алексей Николаевич	Пальчук Светлана Петровна	Самсонов Владимир Викторович
3	Какого числа отмечается день настольного тенниса?	3 апреля	6 апреля	12 апреля	26 апреля
4	Какой цвет накладки не запрещён?	Красный	Розовый	Голубой	Все разрешены
5	Существует 2 хватки ракетки: европейская и ...?	Ответ письменно			
6	Из какой страны	Россия	Украина	Германия	Франция

	Дмитрий Овчаров?				
7	Предыдущую подачу подавал игрок №1. Счёт в партии 17:15, чья сейчас подача?	Подаёт игрок №2	Партия закончилась	Подаёт игрок №1	Подающего должен определить судья
8	При Вашей подаче мяч задел сетку и улетел за стол, задев край стола соперника. Что должен сделать судья?	Засчитать очко подающему	Засчитать очко принимающему	Попросить выполнить переподачу	Засчитать очко обоим игрокам
9	При Вашей подаче мяч задел сетку и улетел за стол. Что должен сделать судья?	Засчитать очко подающему	Засчитать очко принимающему	Попросить выполнить переподачу	Засчитать очко всем
10	Когда игрокам разрешается брать таймаут?	После сыгранной партии	После 3-х сыгранных партий	При счёте 10:10	В любой момент игры
11	Сколько раз за игру игрок может взять таймаут?	1 раз	2 раза	3 раза	Сколько хочет
12	Предыдущую подачу подавал игрок №1. Текущий счёт в партии 13:14, чья сейчас подача?	Подаёт игрок №1	Подаёт игрок №2	Партия уже закончилась	Подающего должен определить судья
13	В турнирной таблице по круговой системе записано 6 игроков. Сколько игр будет сыграно за соревнования?	9	15	24	36
14	Как нужно принимать короткую подачу с правым верхним боковым вращением?	Подрезкой	Скидкой	Накатом	Топ-спином
15	Кто из этих игроков никогда не был в	Джун Мизутани	Алексей Смирнов	Фан Жендонг	Маркос Фрейтас

	составе клуба "Факел Газпром"?				
16	Соперник подал подачу с нижним вращением, куда будет направлено вращение мяча, относительно Вас?	К вам	От Вас	Влево	Вправо
17	Из какой страны родом игрок клуба "Факел Газпром" Квадри Аруна?	Ответ письменно			
18	До сколько очков играется партия после 2001 года?	До 21	До 7	До 15	До 11
19	Во время подачи Вы подкинули мяч на высоту 10 сантиметров, махнули ракеткой и не попали по мячу, что должен сделать судья?	Попросить выполнить переподачу	Засчитать очко подающему	Сделать замечание подающему	Засчитать очко принимающему
20	На какую высоту разрешено подкидывать мяч?	5 см	10 см	14 см	17 см

14. Нормативы общей и специальной физической подготовки для переводов на этапы обучения

Нормативы по ОФП для перевода обучающихся на следующий этап обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка (бал)			Оценка (бал)		
		мальчики/юноши			девочки/девушки		
		5	4	3	5	4	3
6-7 лет (1 ступень)							
1	Бег 30м	8,3	8,6	10,1	8,8	9,1	9,6
2	Шестиминутный бег (м)	800	600	400	700	500	300
3	Поднимание туловища из положения лежа на	15	12	11	14	11	10

	спине (за 30 сек.)						
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	115	95	85	107	87	77
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+7	+3	+1	+9	+5	+3
8-9 лет (вторая ступень)							
1	Бег 30м	5,9	6,5	7,1	6,1	6,6	7,3
2	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	5:12	6:30	7:21	5:55	6:55	7:45
3 На выбор	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	4	2	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	16	10	6	12	7	4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	18	11	5	12	7	4
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	142	122	108	137	117	103
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+7	+3	+1	+9	+5	+3
№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка (бал)			Оценка (бал)		
		мальчики/юноши			девочки/девушки		
		5	4	3	5	4	3
10-11 (3 ступень)							
1	Бег 30м	5,3	5,9	6,3	5,5	6,1	6,5
2	Бег 1000 (м)	4:42	5:41	6:20	5:03	6:12	6:40
3 На выбор	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	4	2	-	-	-

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	21	13	8	16	10	7
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	22	13	10	13	7	5
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	162	142	128	152	132	118
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+8	+4	+2	+11	+5	+3
12-13 лет (4 ступень)							
1	Бег 30м	5,0	5,4	5,8	5,2	5,7	6,1
2	Бег 1500 (м)	6:40	7:55	8:30	7:03	8:15	9:10
3 На выбор	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	5	3	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	28	16	10	18	12	8
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	29	18	12	15	9	6
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	183	162	147	167	147	132
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+9	+5	+3	+13	+6	+4

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка (бал)			Оценка (бал)		
		мальчики/юноши			девочки/девушки		
		5	4	3	5	4	3
14-15 (5 ступень)							

1	Бег 60м	8,1	9,1	9,7	9,5	10,0	10,8
2	Бег 2000 (м)	8:00	9:27	10:10	9:55	11:27	12:40
3 На выбор	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	13	9	5	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	25	18	12	19	13	9
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	37	25	13	16	11	7
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	218	193	167	183	162	148
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+11	+6	+4	+15	+8	+5
16-17 (6 ступень)							
1	Бег 60м	7,9	8,4	9,0	9,2	9,9	10,7
2	Бег 2000 (м)	-	-	-	9:45	11:10	12:25
3	Бег 3000 (м)	12:20	14:10	15:20	-	-	-
4 на выбор	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	15	12	8	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	20	14	10
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	43	32	25	17	12	8
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	235	213	192	188	173	157
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	+13	+8	+6	+16	+9	+7

	скамье (от уровня скамьи)						
--	---------------------------	--	--	--	--	--	--

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

№ п/п	Упражнения	Нормативы до года обучения		Нормативы свыше года обучения	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1	Прыжки через скакалку за 30 с	Не менее			
		35	30	45	40
2	Челночный бег 5х6	Не более			
		12,0	12,5	11,5	12,0
3	Подачи открытой и закрытой стороной (10 мячей)	Не менее			
		8	8	10	10
4	Накат закрытой и открытой стороной (3 попытки)	Не менее			
		15	15	25	25

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

№ п/п	Упражнения	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1	Прыжки через скакалку за 45 с	Не менее	
		75	65
2	Накат закрытой и открытой стороной (3 попытки)	Не менее	
		35	35
3	Челночный бег 3х10	Не менее	
		9.8	10.0
4	Подача в заданный квадрат (10 мячей)	Не менее	
		7	7

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) на этап совершенствования спортивного мастерства

№п/п	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	количество раз	не более	
			115	105

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) на этап высшего спортивного мастерства

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в	количество раз	не менее	

	упоре лежа на полу		36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	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	количество раз	не более	
			128	115

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

- ГНП – требования отсутствуют.
- УТГ до 3-х лет: I-III юношеский разряд, свыше 3-х лет: I-III спортивный разряд.
- Этап совершенствования спортивного мастерства: спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
- Этап высшего спортивного мастерства: звание «мастер спорта России»

Контрольно-переводные нормативы оцениваются по балльной системе: ниже нормы – 1 балл, норма – 2 балла, выше нормы – 3 балла.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Рабочая программа делится на этапы подготовки, каждый из которых требует определённых технических, тактических и физических навыков. Объём рабочей программы составляет 52 недели.

14.1 Этап начальной подготовки

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой. Продолжительность занятия составляет не менее 120 минут.

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

Базовая техника:

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

2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

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

- различные виды жонглирования мячом, 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;

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

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

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

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

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

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);

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 счёт разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры; «Круговая», «Вертолёт», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.

Требования по подготовке

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

2. Сдать нормативы по физической и технической подготовке.

Принять участие во внутришкольных соревнованиях.

Принять участие в 1-2 соревнованиях вне спортивной школы, сыграть не менее 8 встреч.

Примерный план-конспект тренировочного занятия для группы начальной подготовки:

В начале тренировки проводится общая и специальная разминка 15 мин.

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

Упражнения на столе

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

14.2 Этап учебно-тренировочный (учебно-тренировочные группы 1-го и 2-го годов обучения)

Задача: совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и элементарной тактической подготовки. Обучение технике одиночных элементов. Продолжительность занятия составляет не менее 120 минут и не должна превышать 3 часа.

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

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

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

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

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

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

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

В начале тренировки проводится общая и специальная разминка 15 мин. Разминка у стола

(имитация) и на столе – 10 мин.

Упражнения на столе

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

14.3 Этап учебно-тренировочный (тренировочные группы 4-го и 5-го годов обучения)

Задача: проводить техническую и тактическую подготовку на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа. Продолжительность занятия составляет не менее 120 минут и не должна превышать 3 часа.

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. 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.

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.

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

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

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 средне-дальней 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.

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 топспином, могут начать овладение ударом накатом слева.

Поддача. Научиться подавать подачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

Прием подачи. Научиться принимать подачи атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой и т. д.

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

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

Техника комбинаций

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

Базовая тактика

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

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

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

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

5. Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.

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

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

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

Соревновательная подготовка

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

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

3. Произвольный способ подачи + завершающий удар.

4. Поддача по направлению + игра «треугольник».

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

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

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

Официальные соревнования.

14.4. Этап совершенствования спортивного мастерства:

Продолжительность занятия составляет не менее 180 минут и не должна превышать 4 часа.

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "настольный теннис";
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

14.5. Этап высшего спортивного мастерства:

Продолжительность занятия составляет не менее 180 минут и не должна превышать 4 часа.

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической,

- технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

14. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Номер занятия	Тема
Этап начальной подготовки	1	История настольного тенниса в России и мире. Правила техники безопасности.
	2	Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры
	3	Сведения о строении и функциях организма человека. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
	4	Упражнения для развития силы. Эстафета.

5	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения без предметов.
6	Обучение прыжкам на скакалке. Работа с координационной лестницей. Эстафета.
7	Техника хвата теннисной ракетки. Набивание мяча от поверхности пола.
8	Гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. ОРУ.
9	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Сдача контрольных нормативов для оценки физического развития спортсменов.
10	Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.
11	ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста. Набивание мяча на открытой и закрытой стороне ракетки.
12	ОРУ. Упражнения для развития внимания и скорости реакции.
13	Упражнения на развитие внимания и скорость реакции. Различные виды жонглирования мячом на ракетке.
14	Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста
15	Проведение соревнований.
16	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Работа с координационной лесенкой
17	Упражнение на развитие реакции и скорости ног.
18	Знакомство со столом. Постановка руки. Изучение техники наката мяча закрытой стороной ракетки.
19	Работа с тренажёром. Упражнения на пресс.

20	Передвижение у стола. Техника наката мяча открытой стороной ракетки. Работа с БКМ.
21	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.
22	Упражнения на точность у стола. Работа с БКМ
23	Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса. Работа с тренажёром.
24	Удары по теннисному мячу: удар «накатом».
25	Накат закрытой и открытой стороной с передвижениями (треугольник)
26	Сдача контрольных нормативов.
27	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Отработка подач. Работа с тренажером.
28	Обзор видеоматериала (проведение чемпионатов по настольному теннису разных уровней). Эстафета.
29	Имитационные упражнения за столом: накат слева, накат справа, удар справа
30	Изучение правил игры в настольный теннис. Действующие правила игры, терминология.
31	Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча.
32	Изучение выпадов. Совершенствование хватки ракетки при накатах.
33	Основные двигательные качества, развиваемые игрой. Обучение подачи, основные виды подач. Техника выполнения.
34	Изучение техники выполнения «подставки» слева, справа. Упражнения на реакцию.

35	Изучение техники подрезки слева. Постановка ног, движение руки
36	Работа с БКМ. Отработка подачи.
37	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на координационной лестнице.
38	Игра подрезкой слева. Имитация движений, работа с БКМ.
39	Сдача контрольных нормативов.
40	Подвижные игры и эстафеты.
41	Совершенствование техники игры «накатами». Чередование игры «накатом» слева и справа.
42	Проведение соревнований
43	Совершенствование выпадов.
44	Игра за столом. Совершенствование игры накатом. Передвижение у стола. Отработка точности.
45	Различные имитационные упражнения. Обзор Лиги Европейских чемпионов. Упражнения на точность у стола.
46	Эстафета. Упражнения со скакалкой.
47	Удары, отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные.
48	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояние до стола, высота отскока мяча.
49	Изучение элемента подрезка справа. Постановка ног, движение руки.

50	Работа с БКМ. Отработка подачи.
51	Игра подрезкой слева и справа (треугольник)
52	Игра «накатами» слева и справа. Упражнения с координационной лестницей. Работа с тренажёром.
53	Действующие правила игры, терминология (повторение). Эстафета с ракетками и мячами.
54	Изучение элемента топ-спин справа
55	Упражнение на развитие реакции и быстроты ног. Упражнения со скакалкой.
56	Топ-спин справа. Имитация движений, работа с тренажером
57	Учебная игра с ранее изученными элементами. Игра у стола «вертолёт»
58	Изучение подачи "топорик". Постановка ног, движение руки и корпуса.
59	Повторение стойки теннисиста, виды передвижений
60	ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Работа с тренажёром.
61	Просмотр видеоматериала (выступление клуба «Факел Газпром» в ECL)
62	Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар.
63	Проведение соревнований (среди школ)
64	Упражнения на силу. Повторение видов вращения мяча и тактики их применения. Работа с БКМ.

65	Сдача контрольных нормативов для оценки физического состояния спортсменов.
66	Отработка подач. Работа с БКМ.
67	Тактика одиночных игр. Тактика нападающего против нападающего.
68	Виды подач. Приём подачи с правым боковым вращением. Отработка точности при игре на столе.
69	Игры с изученными ранее элементами. Игры на счёт. Отработка передвижения у стола. Скидка слева.
70	Работа с БКМ. Игра по заданным точкам.
71	Топ-спин справа с двух точек. Имитация, работа с БКМ.
72	Упражнения для развития силы. Упражнения со скакалкой.
73	Сочетание ударов «подрезками» слева и справа. Подача «подрезками» слева и справа.
74	Упражнение на развитие реакции и быстроты ног. Упражнения со скакалкой.
75	Учебная игра с ранее изученными элементами. Игра «вертолёт»
76	Проведение соревнований
77	Изучение техники элемента «срезка». Техника движения рук, ракетки, ног.
78	Сдача контрольных нормативов.
79	Повторение основных тактических приёмов игры.

80	Игра по заданным точкам. Топ-спин, накат, срезка.
81	Совершенствование техники срезки в игре. Подача мяча с нижним вращением «подрезка». Работа с тренажёром.
82	Приём подач. Работа с тренажёром. Отработка точности при игре на столе.
83	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояние до стола, высота отскока мяча.
84	ОРУ. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие. Игра по тренировочному элементу «треугольник»
85	Совершенствование техники подачи мяча «подрезками». Изучение техники подачи мяча: «маятник».
86	Изучение техники игры в паре. Правила подачи, правила смены игроков.
87	Отработка подач. Работа с БКМ.
88	Правила игры и методика судейства соревнований. Игры на счёт.
89	Совершенствование техники движения ногами и руками в игре, техника подач. Упражнения на скакалке.
90	Отработка передвижения у стола. «Топ-спин» справа по всему столу. Работа с БКМ.
91	Сдача контрольных нормативов.
92	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Отработка подач. Работа с тренажером.
93	Обзор видеоматериала (проведение чемпионатов по настольному теннису разных уровней). Эстафета.
94	Имитационные упражнения за столом: накат слева, накат справа, удар справа

95	Изучение правил игры в настольный теннис. Действующие правила игры, терминология.
96	Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча.
97	Упражнение на развитие реакции и быстроты ног. Упражнения со скакалкой.
98	Топ-спин справа. Имитация движений, работа с тренажером
99	Учебная игра с ранее изученными элементами. Игра у стола «вертолёт»
100	Работа с БКМ. Отработка подачи.
101	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на координационной лестнице.
102	Игра подрезкой слева. Имитация движений, работа с БКМ.
103	Работа с БКМ. Игра по заданным точкам.
104	Топ-спин справа с двух точек. Имитация, работа с БКМ.
105	Упражнения для развития силы. Упражнения со скакалкой.
106	Игры на счёт.
107	Тактика игры нападения против защиты.
108	Работа с БКМ. Отработка подачи.
109	Игра подрезкой слева и справа (треугольник)
110	Игра «накатами» слева и справа. Упражнения с координационной лестницей. Работа с тренажёром.

111	Психологическая подготовка. Методы контроля дыхания при волнении на соревнованиях
112	Просмотр видеоматериала (выступление клуба «Факел Газпром» в ECL)
113	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Работа с координационной лесенкой
114	Удары по теннисному мячу: удар «накатом».
115	Накат закрытой и открытой стороной с передвижениями (треугольник)
116	Виды передвижений в настольном теннисе. Шаг. Приставной шаг.
117	Методы восстановления после тренировок и соревнований.
118	Упражнения для развития силы. Упражнения со скакалкой.
119	Подвижные игры и эстафеты.
120	Работа с БКМ. Отработка подач.
121	Игры на счёт.
122	Упражнения на силу. Повторение видов вращения мяча и тактики их применения. Работа с БКМ.
123	Парные игры (мужские, женские, смешанные). Игры на счёт.
124	Проведение соревнований, посвящённых «Дню победы»
125	Повторение техники игры в паре. Правила подачи, правила смены игроков.
126	Повторение техники элемента «срезка». Техника движения рук, ракетки, ног.
127	ОРУ. Повторение видов вращения мяча. Виды подач в настольном теннисе на личном примере.

	128	Изучение подачи "маятник"
	129	Тактика игры нападения против защиты.
	130	Общеразвивающие упражнения с координационной лестницей.
	131	Сочетание ударов «подрезками» слева и справа. Подача «подрезками» слева и справа.
	132	Топ-спин справа с двух точек. Имитация, работа с БКМ.
	133	Повторение основных тактических приёмов игры.
	134	Виды передвижений в настольном теннисе. Прыжок. Скрёстный бег.
	135	Работа с БКМ. Отработка подач.
	136	Подготовка к Всероссийскому турниру.
	137	Подготовка к контрольным нормативам. Повторение изученного материала за год.
	138	Сдача контрольных нормативов за учебный год.
Учебно-тренировочный этап	1	История настольного тенниса в России и мире. Правила техники безопасности.
	2	Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры
	3	Сведения о строении и функциях организма человека. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
	4	Упражнения для развития силы. Эстафета.
	5	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. общеразвивающие упражнения без предметов.
	6	Работа с координационной лестницей. Эстафета.
	7	ОРУ. Челночный бег. Прыжковая ловкость.
	8	Гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. ОРУ.

9	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Сдача контрольных нормативов для оценки физического развития спортсменов.
10	Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.
11	ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста. Набивание мяча на открытой и закрытой стороне ракетки.
12	ОРУ. Упражнения для развития внимания и скорости реакции.
13	Упражнения на развитие внимания и скорость реакции. Различные виды жонглирования мячом на ракетке.
14	Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста
15	Проведение соревнований.
16	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Работа с координационной лесенкой
17	Упражнение на развитие реакции и скорости ног.
18	Повторение техники топ-спина открытой стороной ракетки.
19	Работа с тренажёром. Упражнения на пресс.
20	Передвижение у стола. Техника наката мяча открытой стороной ракетки. Работа с БКМ.
21	Упражнения на развитие внимания и скорость реакции.
22	Упражнения на точность у стола. Работа с БКМ
23	Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса. Работа с тренажёром.
24	Удары по теннисному мячу: удар «накатом».
25	Накат закрытой и открытой стороной с передвижениями (треугольник)
26	Сдача контрольных нормативов.
27	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Отработка подач. Работа с тренажёром.
28	Обзор видеоматериала (проведение чемпионатов по настольному теннису разных уровней). Эстафета.
29	Имитационные упражнения за столом: накат слева, накат справа, удар справа

30	Повторение правил игры в настольный теннис. Действующие правила игры, терминология.
31	Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча.
32	Повторение выпадов. Совершенствование хватки ракетки при накатах.
33	Основные двигательные качества, развиваемые игрой. Обучение подачи, основные виды подач. Техника выполнения.
34	Повторение техники выполнения «подставки» слева, справа. Упражнения на реакцию.
35	Повторение техники подрезки слева. Постановка ног, движение руки
36	Работа с БКМ. Отработка подач.
37	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на координационной лестнице.
38	Игра подрезкой слева. Имитация движений, работа с БКМ.
39	Сдача контрольных нормативов.
40	Подвижные игры и эстафеты.
41	Совершенствование техники игры «накатами». Чередование игры «накатом» слева и справа.
42	Проведение соревнований
43	Совершенствование выпадов.
44	Игра за столом. Совершенствование игры накатом. Передвижение у стола. Отработка точности.
45	Различные имитационные упражнения. Обзор Лиги Европейских чемпионов. Упражнения на точность у стола.
46	Эстафета. Упражнения со скакалкой.
47	Удары, отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные.
48	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояние до стола, высота отскока мяча.
49	Повторение элемента подрезка справа. Постановка ног, движение руки.
50	Работа с БКМ. Отработка подач.

51	Игра подрезкой слева и справа (треугольник)
52	Игра «накатами» слева и справа. Упражнения с координационной лестницей. Работа с тренажёром.
53	Действующие правила игры, терминология (повторение). Эстафета с ракетками и мячами.
54	Изучение элемента топ-спин слева
55	Упражнение на развитие реакции и быстроты ног. Упражнения со скакалкой.
56	Топ-спин справа/слева. Имитация движений, работа с тренажером
57	Учебная игра с ранее изученными элементами. Игра у стола «вертолёт»
58	Изучение подачи "топорик". Постановка ног, движение руки и корпуса.
59	Повторение стойки теннисиста, виды передвижений
60	ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Работа с тренажёром.
61	Просмотр видеоматериала (выступление клуба «Факел Газпром» в ECL)
62	Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар.
63	Судейская практика. Проведение соревнований (среди школ)
64	Упражнения на силу. Повторение видов вращения мяча и тактики их применения. Работа с БКМ.
65	Сдача контрольных нормативов для оценки физического состояния спортсменов.
66	Отработка подач. Работа с БКМ.
67	Тактика одиночных игр. Тактика нападающего против нападающего.
68	Виды подач. Приём подачи с правым боковым вращением. Отработка точности при игре на столе.
69	Игры с изученными ранее элементами. Игры на счёт. Отработка передвижения у стола. Скидка слева.
70	Работа с БКМ. Игра по заданным точкам.
71	Топ-спин справа с двух точек. Имитация, работа с БКМ.
72	Упражнения для развития силы. Упражнения со скакалкой.

73	Сочетание ударов «подрезками» слева и справа. Подача «подрезками» слева и справа.
74	Упражнение на развитие реакции и быстроты ног. Упражнения со скакалкой.
75	Учебная игра с ранее изученными элементами. Игра «вертолёт»
76	Проведение соревнований
77	Повторение техники элемента «срезка». Техника движения рук, ракетки, ног.
78	Сдача контрольных нормативов.
79	Повторение основных тактических приёмов игры.
80	Игра по заданным точкам. Топ-спин, накат, срезка.
81	Совершенствование техники срезки в игре. подача мяча с нижним вращением «подрезка». Работа с тренажёром.
82	Приём подач. Работа с тренажёром. Отработка точности при игре на столе.
83	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояние до стола, высота отскока мяча.
84	ОРУ. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие. Игра по тренировочному элементу «треугольник»
85	Совершенствование техники подачи мяча «подрезками». Изучение техники подачи мяча: «маятник».
86	Повторение техники игры в паре. Правила подачи, правила смены игроков.
87	Отработка подач. Работа с БКМ.
88	Правила игры и методика судейства соревнований. Игры на счёт.
89	Совершенствование техники движения ногами и руками в игре, техника подач. Упражнения на скакалке.
90	Отработка передвижения у стола. «Топ-спин» справа по всему столу. Работа с БКМ.
91	Сдача контрольных нормативов.
92	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Отработка подач. Работа с тренажером.
93	Обзор видеоматериала (проведение чемпионатов по настольному теннису разных уровней). Эстафета.

94	Имитационные упражнения за столом: накат слева, накат справа, удар справа
95	Действующие правила игры, терминология.
96	Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча.
97	Упражнение на развитие реакции и быстроты ног. Упражнения со скакалкой.
98	Топ-спин справа. Имитация движений, работа с тренажером
99	Учебная игра с ранее изученными элементами. Игра у стола «вертолёт»
100	Работа с БКМ. Отработка подачи.
101	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на координационной лестнице.
102	Игра подрезкой слева. Имитация движений, работа с БКМ.
103	Работа с БКМ. Игра по заданным точкам.
104	Топ-спин справа с двух точек. Имитация, работа с БКМ.
105	Упражнения для развития силы. Упражнения со скакалкой.
106	Игры на счёт.
107	Тактика игры нападения против защиты.
108	Работа с БКМ. Отработка подачи.
109	Игра подрезкой слева и справа (треугольник)
110	Изучение техники обратной подачи. Работа с тренажёром.
111	Психологическая подготовка. Методы контроля дыхания при волнении на соревнованиях
112	Просмотр видеоматериала (выступление клуба «Факел Газпром» в ECL)
113	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Работа с координационной лесенкой
114	Удары по теннисному мячу: удар «накатом».
115	Накат закрытой и открытой стороной с передвижениями (треугольник)

116	Виды передвижений в настольном теннисе. Шаг. Приставной шаг.
117	Методы восстановления после тренировок и соревнований.
118	Упражнения для развития силы. Упражнения со скакалкой.
119	Подвижные игры и эстафеты.
120	Работа с БКМ. Отработка подач.
121	Игры на счёт.
122	Упражнения на силу. Повторение видов вращения мяча и тактики их применения. Работа с БКМ.
123	Парные игры (мужские, женские, смешанные). Игры на счёт.
124	Проведение соревнований, посвящённых «Дню победы»
125	Повторение техники игры в паре. Правила подачи, правила смены игроков.
126	Повторение техники элемента «срезка». Техника движения рук, ракетки, ног.
127	ОРУ. Повторение видов вращения мяча. Виды подач в настольном теннисе на личном примере.
128	Повторение подачи "маятник"
129	Тактика игры нападения против защиты.
130	Общеразвивающие упражнения с координационной лестницей.
131	Сочетание ударов «подрезками» слева и справа. Подача «подрезками» слева и справа.
132	Топ-спин справа с двух точек. Имитация, работа с БКМ.
133	Повторение основных тактических приёмов игры.
134	Виды передвижений в настольном теннисе. Прыжок. Скрёстный бег.
135	Работа с БКМ. Отработка подач.
136	Подача мяча в определённую игровую зону с использованием всех вращений.
137	Повторение правил соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности.

138	Отработка удара «топ-спин» в левую сторону стола.
139	Инструкторская помощь педагогу в проведении различных частей занятия.
140	Сдача контрольных нормативов.
141	Работа с БКМ. Игра по заданным точкам.
142	СФП. Работа с координационной лестницей. Работа с гимнастической скамейкой.
143	Игры на счёт.
144	Упражнение на развитие реакции и быстроты ног. Упражнения со скакалкой.
145	Инструкторская практика. Помощь тренеру в проведении тренировочного занятия.
146	Отработка подачи. Работа с БКМ.
147	Повторение техники элемента «срезка». Техника движения рук, ракетки, ног.
148	ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Работа с тренажёром.
149	Игра подрезкой слева и справа (треугольник)
150	Имитация удара «топ-спин» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.
151	Удар справа «топ-спин» по мячам, выбрасываемым педагогом.
152	Отработка удара «топ-спин» в правую сторону стола.
153	Работа с БКМ. Игра по заданным точкам.
154	Отработка подачи. Работа с БКМ.
155	Упражнение на развитие реакции и быстроты ног. Упражнения со скакалкой.
156	Имитация удара «топ-спин» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.
157	Удар слева «топ-спин» по мячам, выбрасываемым педагогом.
158	Отработка удара «топ-спин» в левую сторону стола.

159	«Накаты» слева, отработка ударов в паре по диагонали в левую сторону стола.
160	«Подрезка» слева, отработка ударов в паре по диагонали в левую сторону стола.
161	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.
162	СФП. Работа с координационной лестницей. Работа с гимнастической скамьей.
163	Учебная игра для совершенствования учебных элементов. Занятия для совершенствование ранее изученных элементов.
164	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.
165	Улучшение передвижений в стойке теннисиста
166	Упражнения для развития гибкости Упражнения для развития внимания и быстроту реакции
167	Тактика игры по средствам ведения игры
168	Атакующие удары. Промежуточные удары. Защитные удары.
169	Тактика игры по средствам ведения игры
170	Повторение техники игры в паре. Правила подачи, правила смены игроков. Виды перемещений у стола.
171	упражнения на силу мышц ног упражнения на подвижность суставов кисти
172	Улучшение техники топ-спина справа
173	Тактика игры по средствам ведения игры
174	Работа с БКМ. Игра по заданным точкам.
175	ОФП
176	Тактика игры. Игра против активной защиты
177	Работа с БКМ. Игра по заданным точкам.

178	Улучшение техники топ-спина слева
179	Теоретическая подготовка. Варианты приёма подачи с нижним вращением.
180	СФП. Работа с координационной лестницей. Работа с гимнастической скамьёй.
181	Работа с БКМ. Приём подач с нижним вращением.
182	Упражнения для развития силы и скорости. Упражнения со скакалкой.
183	Имитационные упражнения за столом: топ-спин слева, топ-спин справа, удар справа
184	Совершенствование выпадов вдоль стола.
185	Игры на счёт.
186	Отработка удара «топ-спин» в левую сторону стола.
187	«Накаты» слева, отработка ударов в паре по диагонали в левую сторону стола.
188	Имитационные упражнения за столом: топ-спин слева, подрезка справа, удар слева
189	Работа с БКМ. Приём подач с нижним вращением.
190	ОФП. Работа с координационной лестницей.
191	Упражнения для развития силы.
192	Игры на счёт.
193	СФП. Работа с координационной лестницей. Работа с гимнастической скамьёй.
194	Общеразвивающие упражнения с гантелями. Работа с координационной лесенкой.
195	Упражнение на развитие реакции и быстроты ног. Упражнения со скакалкой.
196	Удары по теннисному мячу: удар «накатом».
197	Накат закрытой и открытой стороной с передвижениями (треугольник)
198	Виды передвижений в настольном теннисе. Бег. Скрестный бег.
199	Накат закрытой и открытой стороной с передвижениями (восьмёрка)

200	Психологическая подготовка. Музыка, как средство настроя на игру.
201	Отработка передвижения у стола. «Топ-спин» справа по всему столу. Работа с БКМ.
202	Теоретическая подготовка. Варианты приёма подачи с боковым вращением.
203	Работа с БКМ. Отработка подач.
204	Подача мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений.
205	Повторение правил соревнований по настольному теннису. Судейство..
206	Парные игры (мужские, женские, смешанные). Игры на счёт.
207	Тренировка на выносливость. Игры с увеличенным счётом.
208	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Работа с координационной лесенкой
209	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на координационной лестнице.
210	Подвижные игры и эстафеты.
211	Психологическая подготовка. Выполнение тренировочных заданий с установленной сложностью.
212	Общеразвивающие упражнения с гантелями. Работа с координационной лесенкой
213	Упражнение на развитие реакции и быстроты ног. Упражнения со скакалкой.
214	Техника скидки слева и справа. Варианты направления мяча.
215	Инструкторская практика. Проведение соревнований среди учеников, не принимающие участие выполняют роль секретаря соревнований.
216	Повторение техники элемента «срезка». Техника движения рук, ракетки, ног.
217	Имитационные упражнения за столом: удар слева, топ-спин справа, удар справа
218	Совершенствование техники подачи мяча «подрезками». Улучшение техники подачи мяча: «маятник».
219	Упражнение на развитие реакции и быстроты ног. Упражнения со скакалкой.
220	ОФП. Работа на силу рук.

221	Тактика игры. Игра в защите.
222	Сдача контрольных нормативов.
223	Работа с БКМ. Игра по заданным точкам.
224	Игры на счёт.
225	Изучение контратаки топ-спином справа.
226	Накат закрытой и открытой стороной с передвижениями (восьмёрка)
227	СФП. Работа на передвижения в стойке.
228	Имитационные упражнения за столом. Работа с тренажером.
229	Работа с БКМ. Приём подач с боковым вращением.
230	Выход на мяч при контр-топ-спине справа
231	Упражнение на развитие реакции и быстроты ног. Упражнения со скакалкой.
232	Парные игры (мужские, женские, смешанные). Игры на счёт.
233	Работа с БКМ с роботом.
234	Подготовка к Всероссийскому турниру.
235	Подготовка к контрольным нормативам. Повторение изученного материала за год.
236	Сдача контрольных нормативов за учебный год.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

- сочетание элементов искусства, науки и спорта;
- акцент на развитие творческого мышления обучающихся;
- большой объем соревновательной деятельности.

16. Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. Набор в группы осуществляется с 7 лет, при этом у детей не должно быть медицинских противопоказаний.

17. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта настольный теннис осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

18. Материально-технические условия реализации Программы

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование
--

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клей неорганический (50 мл)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	4	1
2.	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
3.	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающегося	1	1	1	1	-	-	-	-
4.	Резиновые накладки для ракетки (основания)	штук	на обучающегося	-	-	8	1	12	1	20	1
5.	Торцевая лента (1м)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование																					
№	И	М	Е	Н	О	В	А	Н	И	З	М	Э	Т	Н	Я	Д	И	Ц	Этапы спортивной подготовки		

п/п				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки для спортивных залов	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5.	Фиксатор для голеностопа	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Фиксатор коленных суставов	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
7.	Фиксатор локтевых суставов	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
9.	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Шорты/юбка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

19. Кадровые условия реализации Программы:

Реализация программы осуществляется тренером-преподавателем по настольному теннису, имеющим специальность физкультурно-спортивной

направленности «тренер по физической культуре и спорту» или «тренер по настольному теннису».

Минимальный уровень квалификации тренера-преподавателя: без категории;

20. Информационно-методические условия реализации Программы

В реализации программы применяется как электронно-наглядное, так и бумажное пособие.

К бумажной литературе относится следующая литература:

- Настольный теннис: от познания к пониманию / М.М. Вартамян. – Магнитогорск: Магнитогорский дом печати, 2018. – 240 с.
- Начальная подготовка в настольном теннисе. / В.В. Команов, Г.В. Барчукова – М. :Информпечать, 2017, - 224 с.
- Теория и методика настольного тенниса / Г.В. Барчукова, О.В. Матьцин. – М. :Издательский центр «Академия», 2006 г. – 528 с.
- Худец Р., Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / пер.с англ. Белозеров О., - М.:Виста Спорт, 2013. – 3-е изд. исправл. – 272 с.

К электронно-наглядной информации относятся следующие источники:

- yanguantTT //YouTube. (<https://www.youtube.com/@yangyangTT>)
- World Table Tennis //YouTube (<https://www.youtube.com/@WTTGlobal>)