

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО  
НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ»  
(ГБУ ДО КК «СШОР по настольному теннису»)**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Директор ГБУ ДО КК «СШОР по  
настольному теннису»**



\_\_\_\_\_ М.Г. Гордиенко  
«23» марта 2024 г

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**для обучающихся на этапе высшего спортивного мастерства**

**ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА  
на 2024 год**

**Краснодар**

**2024 год**

# ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа для обучающихся на этапе высшего спортивного мастерства разработана в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

Учебно-тренировочные занятия на этапе высшего спортивного мастерства направлены на поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья обучающихся, достижение результатов уровня спортивных сборных команд Краснодарского края и Российской Федерации, повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях, формирование навыков осуществления тренерско-инструкторской и судейской деятельности.

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

**Этап высшего спортивного мастерства (далее - ЭВСМ)** - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных обучающихся для достижения ими высоких стабильных результатов.

Срок реализации этапа высшего спортивного мастерства в виде спорта настольный теннис не ограничивается.

Минимальный возраст для зачисления на этап высшего спортивного мастерства в настольном теннисе составляет с 14 лет.

На данный этап высшего спортивного мастерства зачисляются лица, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и имеющие спортивное звание «мастер спорта России».

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

## 3. Объемы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	Этап высшего спортивного мастерства
	не ограничивается
Количество часов в неделю	24-32
Общее количество часов в год	1248-1664

#### **4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации этапа высшего спортивного мастерства**

4.1. Основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся.

4.2. Виды учебно-тренировочных мероприятий:

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

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

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

4.3. Спортивные соревнования:

*Контрольные соревнования* - в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

*Отборочные соревнования* - по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных

соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

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

## 5. Годовой учебно-тренировочный план

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).

Самостоятельная подготовка осуществляется в период праздничных дней и отпуска тренера-преподавателя.

План учебно-тренировочного занятия (самостоятельная работа) для обучающихся тренер-преподаватель разрабатывает самостоятельно для каждого этапа спортивной подготовки отдельно.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

Виды спортивной подготовки, иные мероприятия и их процентное соотношение представлены:

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки
		Этап высшего спортивного мастерства
		не ограничивается
1.	Общая физическая подготовка (%)	9-11
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-17
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	13-20
4.	Техническая подготовка (%)	22-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	26-34
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	2-4
7.	Медицинские, медико-биологическое, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	8-10

## Годовой учебно-тренировочный план

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Этап высшего спортивного мастерства
		не ограничивается
		Недельная нагрузка в часах
		24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		4
1.	Общая физическая подготовка (%)	9-11
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-17
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	13-20
4.	Техническая подготовка (%)	22-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	26-34
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	8-10
Общее количество часов в год		1248-1664

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Ответственный за проведение мероприятий	Сроки проведения
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		обучающийся	1 раз в год
	Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>			
	2. Семинар для обучающихся и тренеров- преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил».  «Процедура допинг- контроля».  «Подача запроса на ТИ».  «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год

## 7. План мероприятий инструкторской практики по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Мероприятия инструкторской практики
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>	<p>Применение терминологии вида спорта «настольный теннис».</p> <p>Совершенствование основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.</p> <p>Освоение методики проведения комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности.</p> <p>Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня технико-тактической подготовленности.</p> <p>Освоение навыков организации учебно-тренировочных занятий в условиях самостоятельной подготовки</p> <p>Проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному плану спортивной подготовки.</p> <p>Составление конспектов учебно-тренировочных занятий.</p> <p>Изучение видов и причин спортивного травматизма.</p> <p>Закрепление приемов и методов восстановления после физических нагрузок.</p> <p>Самостоятельное введение дневника самоконтроля и учета учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.</p> <p>Изучение требований для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта настольный теннис в соответствии с ЕВСК.</p> <p>Разработка и контроль выполнения индивидуального плана спортивной подготовки.</p> <p>Формирование склонности к педагогической работе.</p>

## 8. План мероприятий судейской практики по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Мероприятия судейской практики
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>	<p>Совершенствование навыков организации судейства спортивных соревнований по виду спорта настольный теннис.</p> <p>Освоение заполнения протоколов официальных результатов соревнований.</p> <p>Приобретение навыков по подготовке отчетности о результатах проведения спортивных соревнований по виду спорта настольный теннис.</p> <p>Углубленное изучение и применение правил соревнований и их интерпретации.</p> <p>Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта настольный теннис.</p> <p>Выполнение требований для прохождения теоретической подготовки (в качестве участника и лектора) для присвоение квалификационной категории спортивного судьи.</p> <p>Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационных категорий спортивного судьи.</p> <p>Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований.</p>

## 9. План медицинских, медико-биологических мероприятий

Медицинское и медико-биологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки
	Этап высшего спортивного мастерства
Первичное обследование	При поступлении
Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 6 месяцев
Этапное медицинское обследование (ЭМО)	-
Дополнительное обследование	После перенесенных заболеваний и травм по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося
Дополнительное психофизиологическое обследование	еженедельно
Текущий врачебно-педагогический контроль*	еженедельно
Срочный контроль	в рамках учебно-тренировочного занятия

## 10. Система контроля

### 10.1. Требования к результатам прохождения этапа 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, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России", не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса".

### 10.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "настольный теннис"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не более	
			128	115
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

## **11. Рекомендации по планированию общей физической и специальной физической подготовки**

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

*На этапе высшего спортивного мастерства* продолжается работа по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма обучающихся с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, применявшихся на предыдущих этапах подготовки:

- упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса;
- упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава;
- упражнения для шеи и туловища;
- упражнения для всех групп мышц;
- упражнения для повышения силы;
- упражнения для повышения быстроты;
- упражнения для повышения гибкости;
- упражнения для повышения ловкости;
- упражнения типа «полоса препятствий»;
- упражнения для развития общей выносливости.

Целенаправленные занятия другими видами спорта, которые способствуют развитию подвижности в суставах и растягиванию мышц (баскетбол, теннис, бадминтон, футбол, плавание, лыжи, лёгкая атлетика - бег, прыжки, спортивная



гимнастика).

### **Специальная физическая подготовка**

Развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для обучающихся, добившихся высоких результатов в соответствующем возрасте – силы, скоростно-силовой и общей выносливости, скоростной выносливости и быстроты движений. Для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями для пояса, ступней ног, утяжелённые повязки и манжеты на игровую руку, упражнения с гантелями, малыми весами штанг. Упражнения направлены на развитие взрывной (скоростно-силовой) силы мышц рук и ног, туловища, спины, косых и прямых мышц живота

**На этапе высшего спортивного мастерства** основной задачей специальной физической подготовки является воспитание силовых способностей. Специальная физическая подготовка должна способствовать максимальной реализации технических возможностей.

Развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для обучающихся, добившихся высоких результатов в соответствующем возрасте - силы, скоростно-силовой и общей выносливости, скоростной выносливости и быстроты движений. Для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями для пояса, ступней ног, утяжелённые повязки и манжеты на игровую руку, упражнения с гантелями, малыми весами штанг.

Упражнения направлены на развитие взрывной (скоростно-силовой) с мышц рук и ног, туловища, спины, косых и прямых мышц живота.

К применению могут быть рекомендованы:

- упражнения с отягощениями и без них;
- бег с высокого старта на короткие дистанции -15,20,30,60,100 метров
- челночный бег 5 x 10. метров, 5 x 15 метров;
- прыжки с места вперёд, вправо, влево, назад;
- прыжки в приседе вперёд, вправо, влево, назад;
- прыжки "кенгуру", прыжки-многоскоки -15 прыжков с места;
- прыжки на одной ноге -15 прыжков с места;
- прыжки через скакалку - на двух, одной ноге, поочередно, сдвоенные прыжки;
- повороты, наклоны, вращения туловища в разных направлениях;
- из положения виса на перекладине (гимнастической стенке) подъем прямых и согнутых в коленях ног к груди, подтягивание хватом сверху;
- из положения лёжа на спине поднимание прямых в коленях ног за голову и туловище с доставанием носков ног пальцами рук.

Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с отягощениями и без них:

- имитация ударов (сериями на время):

30 секунд - развитие быстроты,

1 минута - развитие скоростной выносливости,

- 2 минуты - развитие скоростно-силовых качеств,
- 3 минуты - развитие специальной игровой выносливости;
- имитация перемещений в игровой стойке -1 минута, 3 минуты;
- имитация перемещений вправо-влево в 3-х-метровой зоне - 1 минута, 3 минуты;
- имитация перемещений вперед-назад в 3-х-метровой зоне - 1 минута, 3 минуты;
- имитация перемещений по треугольнику вперед-вправо-назад-вперед-влево-назад в 3-х-метровой зоне (к столу-от стола).

Во всех видах перемещений результат за 1 минуту характеризует уровень скоростной выносливости обучающегося, а результат за 3 минуты – его специальную игровую выносливость.

*Примечание:* при выполнении всех упражнений фиксируется количество движений или перемещений, выполняемых в отведенное время, результат сопоставляется с предыдущими показателями индивидуально для каждого обучающегося.

## **ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства сохраняется такой же, как и при подготовке обучающихся на этапе углубленной специализации. Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юных теннисистов.

На основе всесторонней технической подготовленности совершенствовать индивидуальный технический стиль. Обучающиеся должны ясно представлять основные средства выигрыша очка и владеть технико-тактическими вариантами игры против обучающихся различного стиля.

В ходе учебно-тренировочного процесса надо формировать активное «атакующее» сознание у теннисистов. Следовать требованиям: играть активно, проявляя всестороннюю технику и «коронные» технические элементы, не допуская грубых технических и тактических ошибок.

Основной задачей физической подготовки на данном этапе является воспитание силовых способностей. Следует также включать в занятие упражнения, направленные на воспитание скоростных способностей, координации и выносливости. Общая и специальная физическая подготовка должны способствовать максимальной реализации технических возможностей.

### **Основные направления этапа высшего спортивного мастерства**

1. Воспитывать морально-волевые качества, повышать уровень развития специализированных психических качеств.

2. На основе прочного усвоения пройденного материала совершенствовать индивидуальный технический стиль, его ведущие технические элементы в ходе соревновательной подготовки. Заложить фундамент для дальнейшего совершенствования техники.

3. Повысить уровень развития силовых качеств, осуществлять интегральную подготовку, развивая силовые качества, выносливо-координационные и скоростные способности.

4. Развивать у обучающихся способность к анализу теоретических аспектов учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

### **1. Техническая и тактическая подготовка.**

Укреплять и совершенствовать технику и тактику подготовки. Распределить игроков по стилям: остро атакующий, остро атакующий удар + топ-спин, подрезка + атакующий удар. Соответственно и техническая и тактическая подготовка будет зависеть от выбранного стиля для игрока.

#### **Быстро атакующий стиль**

##### **Базовая техника.**

**1. Атакующий удар справа.** Совершенствовать умение серийно атаковать справа и из середины стола: в передвижении вперед-назад, влево - вправо; учащиеся должны уметь отражать топ - спины остро 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 накато́м, 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. Подача + 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 в два угла и внезапный удар по центральной линии; длинный накат + короткий для создания условий для завершения атаки.

6. Быстрая и медленная срезка в два угла, 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, наката с ускорением вперед из середины стола, 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 средней 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 слева овладеть техникой топ-спина 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-спина 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-спина.

**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

**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 нижнее - 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 серийного выполнения наката слева с варьированием скорости 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. Овладеть техникой выполнения срезок против топ - спинов, овладеть техникой выполнения срезки против внезапных ударов, удар по «свече», коротких ударов, увеличивать зону игры. При выполнении срезки овладеть первичными

навыками чередования атакующих ударов и ударов подрезкой для обучающихся защитного стиля.

**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.** Овладеть подачей необходимо с учетом таких факторов, как скорость полета мяча, интенсивность вращения, изменение точки отскока. При этом необходимо постоянно повышать качество.

**6. Толчок-подставка.** Уметь сочетать быстрый толчок с усиленной подставкой, овладеть 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.** Овладеть 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 нижнее - 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 срезок, 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).

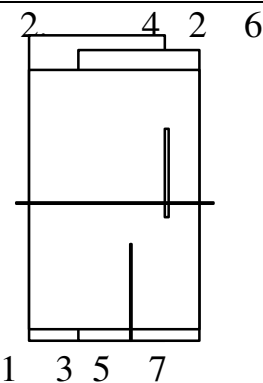
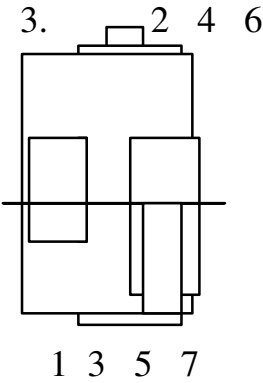
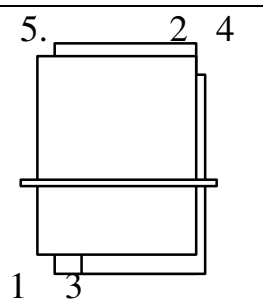
2. Атака после подрезки.

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.

**Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия для этапа высшего спортивного мастерства**

**УПРАЖНЕНИЯ НА СТОЛЕ**

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
1. Разминка	15+10 мин	Проводится общая и специальная разминка на основные и специальные группы мышц и разминка на столе
	10+10 мин	Совершенствование передвижения с элементами реакции и координации: 1 – слева влево, 2 – слева вправо, 3 – справа топе по прямой, 4 – прием по прямой, 5 – топе справа влево и повтор. Через 5 мин. усложнение: после 5-го удара 6-й по всему столу произвольно. 7-активно влево и повтор комбинации
	10+10 мин	Тактическая подготовка с совершенствованием усиления: 1 – короткая подача, 2 – возврат коротко, 3 – срезка влево, 4 – начало слева, 5 – слева влево, 6 – усиление слева, 7 – далее индивидуально по игровой ситуации
4. Индивидуальная подготовка	10+10 мин	Совершенствование темпа выполнения индивидуального технического элемента на предельной скорости
	10+10 мин	Совершенствование перекрутки: 1 – топе справа из левого угла влево, 2 – прием блоком, 3 – топе справа влево, 4 – перекрутка справа с захода
6. Игры на счет	35-40 мин	Игры на счет выполняются по индивидуальным технико-тактическим заданиям
7. Заминка	10-15 мин	Дальнейшее совершенствование индивидуальных

		специальных физических и психофизических качеств
--	--	--

**Учебно-тематический план  
этапа высшего спортивного мастерства**

Виды подготовки и иные мероприятия	Объем количество часов в год ( в процентах, часах)			
	Теоретические занятия		Практические занятия	
	часы	%	часы	%
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>137,5</b>	<b>11</b>		
<b>Практическая подготовка</b>			<b>1110,5</b>	<b>89</b>
<b>Общая физическая подготовка:</b> -упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса; - упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава; - упражнения для шеи и туловища; - упражнения для всех групп мышц; - упражнения для повышения силы; - упражнения для повышения быстроты; - упражнения для повышения гибкости; - упражнения для повышения ловкости; - упражнения типа «полоса препятствий»; - упражнения для развития общей выносливости.			112	9
<b>Специальная физическая подготовка:</b> - упражнения с отягощениями и без них; - бег с высокого старта на короткие дистанции - 15,20,30,60,100 метров - челночный бег 5 x 10. метров, 5 x 15 метров; - прыжки с места вперед, вправо, влево, назад; - прыжки в приседе вперед, вправо, влево, назад; - прыжки "кенгуру", прыжки-многоскоки -15 прыжков с места; - прыжки на одной ноге -15 прыжков с места; - прыжки через скакалку - на двух, одной ноге, поочередно, сдвоенные прыжки; - повороты, наклоны, вращения туловища в разных направлениях; - из положения виса на перекладине (гимнастической стенке) подъем прямых и согнутых в коленях ног к груди, подтягивание хватом сверху; - из положения лёжа на спине поднимание прямых в коленях ног за голову и туловище с доставанием носков ног пальцами рук. Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с отягощениями и без них: - имитация ударов (сериями на время): 30 секунд - развитие быстроты, 1 минута - развитие скоростной выносливости, 2 минуты - развитие скоростно-силовых качеств, 3 минуты - развитие специальной игровой выносливости;			162	13



<ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация перемещений в игровой стойке -1 минута, 3 минуты;</li> <li>- имитация перемещений вправо-влево в 3-х-метровой зоне - 1 минута, 3 минуты;</li> <li>- имитация перемещений вперед-назад в 3-х-метровой зоне - 1 минута, 3 минуты;</li> <li>- имитация перемещений по треугольнику вперед-вправо-назад-вперед- влево-назад в 3-х-метровой зоне (к столу-от стола).</li> </ul>				
<p><b>Участие в спортивных соревнованиях</b>  В соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, с Календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий министерства физической культуры и спорта Краснодарского края, Единым календарным планом Министерства спорта России</p>			250	20
<p><b>Техническая подготовка</b>  <b>Базовая техника</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Топ – спин + атакующий удар</li> <li>- Топ-спин слева</li> <li>- Техника подрезки</li> <li>- Толчок, подставка</li> <li>- Комбинация ударов</li> <li>- Поддача и прием подачи</li> <li>- Удар по высокому мячу</li> <li>- Работа ног</li> </ul>			275	22
<p><b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>  <b>Базовая тактика</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Тактика активного нападения</li> <li>- Тактика атаки после топ-спина</li> <li>- Тактика атаки топ - спином после подрезки</li> <li>- Тактика выполнения топ-спина после выполнения удара толчком</li> <li>- Тактика приема подачи</li> </ul> <p><b>Теоретическая подготовка</b>  Физическая культура и спорт в России  История возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис  Состояние и развитие настольного тенниса в России  Сведения о строении и функциях организма человека  Влияние физических упражнений на организм обучающегося  Физическое воспитание детей и подростков  Гигиенические требования к занимающимся спортом  Организация мест занятий и соревнований, техника безопасности, спортивный инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис  Физические качества и физическая подготовка теннисиста  Основы техники игры и техническая подготовка теннисиста  Основы тактики игры и тактическая подготовка теннисиста</p>	125	10	199	16

<p>Общая характеристика спортивной подготовки  Средства и методы спортивной тренировки  Планирование и контроль спортивной подготовки  Основные методы обучения и построения учебно-тренировочного занятия  Нагрузка и учебно-тренировочный эффект  Организация и планирование спортивных соревнований по настольному теннису  Единая спортивная классификация  Установка на игру и разбор результатов игры  Воспитание нравственных и волевых качеств обучающихся  Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте  Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки обучающегося высокой квалификации  Отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма (курение, токсикомания, алкоголь, наркомания)  Профилактика употребления допинга в спорте.  Антидопинговые мероприятия.  Психологическая подготовки обучающихся  Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта</p> <p><b>Психологическая подготовка</b>  Психорегулирующие учебно-тренировочные занятия, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторную учебно-тренировочное занятие, отвлекающие мероприятия – чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.</p>				
<p><b>Инструкторская и судейская практика</b>  <b>Инструкторская практика:</b>  Применение терминологии вида спорта «настольный теннис».  Совершенствование основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.  Освоение методики проведения комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности.  Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня технико-тактической подготовленности.  Освоение навыков организации учебно-тренировочных занятий в условиях самостоятельной подготовки  Проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному плану спортивной подготовки.  Составление конспектов учебно-тренировочных занятий.  Изучение видов и причин спортивного травматизма.</p>	12,5	1	12,5	1

<p>Закрепление приемов и методов восстановления после физических нагрузок.</p> <p>Самостоятельное введение дневника самоконтроля и учета учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.</p> <p>Изучение требований для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта настольный теннис в соответствии с ЕВСК.</p> <p>Разработка и контроль выполнения индивидуального плана спортивной подготовки.</p> <p>Формирование склонности к педагогической работе</p> <p><b>Судейская практика:</b></p> <p>Совершенствование навыков организации судейства спортивных соревнований по виду спорта настольный теннис.</p> <p>Освоение заполнения протоколов официальных результатов соревнований.</p> <p>Приобретение навыков по подготовке отчетности о результатах проведения спортивных соревнований по виду спорта настольный теннис.</p> <p>Углубленное изучение и применение правил соревнований и их интерпретации.</p> <p>Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта настольный теннис.</p> <p>Выполнение требований для прохождения теоретической подготовки (в качестве участника и лектора) для присвоения квалификационной категории спортивного судьи.</p> <p>Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационных категорий спортивного судьи.</p> <p>Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований</p>				
<p><b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b></p> <p><b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b></p> <p>Первичное обследование (при поступлении).</p> <p>Углубленное медицинское обследование (УМО 1 раз в 6 месяцев).</p> <p>Дополнительное обследование (после перенесенных заболеваний и травм по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося).</p> <p>Дополнительное психофизиологическое обследование (еженедельно).</p> <p>Текущий врачебно-педагогический контроль (еженедельно).</p> <p>Срочный контроль (в рамках учебно-тренировочного занятия)</p> <p><b>Медико-биологический контроль</b></p> <p>- антропометрические показатели и показатели физического развития (длина и масса тела, абсолютные и относительные величины мышечной и жировой массы,</p>			100	8

<p>оценка соответствия биологического возраста паспортному, ЖЕЛ, кистевая и становая динамометрия);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- показатели деятельности сердечно-сосудистой системы (ЧСС, артериальное давление, ЭКГ);</li> <li>- показатели деятельности нервно-мышечной системы и анализаторов (время простой и сложной двигательной реакции, реакция на движущийся объект, острота зрения, пороги возбудимости и функциональной подвижности зрительного анализатора);</li> <li>- показатели клинико-лабораторных исследований (клинический анализ крови и мочи, биохимия крови).</li> </ul> <p><b>Восстановительные мероприятия</b></p> <p>Восстановление работоспособности игроков в настольный теннис необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.</p>				
---	--	--	--	--

## 12. Требования к обеспечению спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки	
				Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клей неорганический (50 мл)	штук	на обучающегося	4	1
2.	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	4	1
3.	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-
4.	Резиновые накладки для ракетки (основания)	штук	на обучающегося	20	1
5.	Торцевая лента для предохранения основы и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1 м)	штук	на обучающегося	4	1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки	
				Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающегося	1	1
3.	Кроссовки для спортивных залов	пар	на обучающегося	2	1
4.	Спортивные брюки	штук	на	2	1

			обучающегося		
5.	Фиксатор для голеностопа	штук	на обучающегося	2	1
6.	Фиксатор коленных суставов	штук	на обучающегося	2	1
7.	Фиксатор локтевых суставов	штук	на обучающегося	2	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	4	1
9.	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	1	1
10.	Шорты/юбка	штук	на обучающегося	2	1