

**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 учебно-тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
(до трех лет, свыше трех лет)
на 2024 год**

Краснодар

2024 год

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
(до трех лет, свыше трех лет)**

1. Пояснительная записка

Рабочая программа для обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) разработана в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

Учебно-тренировочные занятия на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) направлены на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку, приобретение большого числа двигательных способностей – основы освоения в будущем спортивной техники, а также формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и мотивации на достижение наивысших результатов в спорте.

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТЭ) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Срок реализации учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) в виде спорта настольный теннис составляет 5 лет.

Минимальный возраст для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) в настольном теннисе составляет с 8 лет.

На данный учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и имеющие спортивные разряды:

на этапе спортивной подготовки (до трех лет) – спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;

на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) – спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»,

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8

В соответствии с особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП

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	
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	12-14	16-18
Общее количество часов в год	624-728	832-936

4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

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:

1) Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к 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;

- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период.

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 учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	17-23	17-23
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	6-8	7-9
4.	Техническая подготовка (%)	26-34	26-34
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	17-23	17-23
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-3	2-4
7.	Медицинские, медико-биологическое, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	2-4

Годовой учебно-тренировочный план

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах	
		12-14	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		3	3
1.	Общая физическая подготовка (%)	17-23	17-23
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	6-8	7-9
4.	Техническая подготовка (%)	26-34	26-34
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	17-23	17-23
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-3	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	2-4
Общее количество часов в год		624-728	832-936

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
Учебно- трениро- вочный этап (этап спортивной специали- зации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	тренер- преподаватель	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА Ссылка на обязательный курс: https://newrusada.triagonal.net/		обучающийся	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению
	4. Семинар для обучающихся и тренеров- преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования	тренер- преподаватель	1 раз в год

		антидопинговой культуры»		
--	--	--------------------------	--	--

7. План мероприятий инструкторской практики по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Мероприятия инструкторской практики
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>Освоение терминологией вида спорта «настольный теннис».</p> <p>Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная.</p> <p>Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности.</p> <p>Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня технической подготовленности.</p> <p>Освоение методики проведения комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности.</p> <p>Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора.</p> <p>Освоение навыков организации учебно-тренировочных занятий в условиях самостоятельной подготовки.</p> <p>Овладение навыком составления конспектов учебно-тренировочных занятий.</p> <p>Изучение видов и причин спортивного травматизма.</p> <p>Освоение 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 в соответствии с ЕВСК.</p> <p>Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.</p>

8. План мероприятий судейской практики по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Мероприятия судейской практики
Учебно-тренировочный этап	<p>Освоение и применений правил вида спорта «настольный теннис».</p> <p>Освоение заполнения протоколов официальных результатов соревнований.</p> <p>Углубленное изучение правил и методики судейства.</p> <p>Освоение судейской практики при проведении спортивных соревнований.</p> <p>Принятие участия в судейской практике в качестве волонтера спортивных мероприятий учреждения под руководством тренера-преподавателя</p>

9. План медицинских, медико-биологических мероприятий

Медицинское и медико-биологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки
	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Первичное обследование	При поступлении
Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 12 месяцев
Этапное медицинское обследование (ЭМО)	1 раз в 3 месяца
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 учебно-тренировочного этапа (этапа 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;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более
			6,7 6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9,7 9,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			14 9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+5 +7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			125 120
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			3 -
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			- 9
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее
			75 65
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

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 учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости. Рекомендуются спортивные игры – баскетбол, футбол, теннис, бадминтон.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

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 учебно-тренировочном этапе необходимо развивать специальные физические качества, необходимые обучающимся для достижения высоких результатов в избранном виде спорта:

- упражнения для повышения быстроты движения и прыгучести;
- упражнения для повышения игровой ловкости;
- упражнения для повышения специальной выносливости;
- упражнения для повышения скоростно-силовых качеств;
- упражнения с отягощениями.

Использование имитационных упражнений - для совершенствования ударных движений, передвижений.

Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки.

Применение тренажёров, роботов.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

(этап начальной специализации – до трех лет)

На учебно-тренировочном этапе (этапе начальной специализации) годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные теннисисты обязаны освоить объемы по предметным областям, выполнить нормативные требования по общей и специальной подготовленности (итоговую аттестацию), участвовать в соревнованиях.

На этом этапе необходимо провести распределение обучающихся по стилям игры. Начать подготовку в соответствии с особенностями стиля, не забывая при этом о технической подготовленности. Формировать и совершенствовать ключевые элементы стиля.

Следует постоянно увеличивать объем заданий по обучению техники комбинаций, применять упражнения в парной игре. Овладевать теоретическими знаниями, непосредственно связанными учебно-тренировочным процессом.

Проводить всестороннюю физическую подготовку, основное внимание уделять воспитанию гибкости и ловкости. Совершенствовать скоростные способности (скорость и точность реакции, быстроту и темп движений). Повышать уровень скоростной и аэробной выносливости.

Провести вторичный отбор по нормативам.

Основные направления этапа начальной специализации

1. Воспитывать сознательность и дисциплинированность, стремление к идеалу.

2. Совершенствовать технику комбинаций и работы ног. Применять упражнения тактической направленности при игре в паре. К концу этапа овладеть основной техникой индивидуального стиля игры.

3. Использовать оптимальный период для развития скоростных способностей (скорость реакции, быстрота движений) и совершенствования механизма нервно-мышечной регуляции.

4. Увеличивать вариативность техники и тактики посредством самоконтроля и саморегуляции.

5. Ознакомить обучающихся с особенностями четырех основных стилей игры, повысить уровень их теоретических знаний по вопросам парной игры по особенностям полета и отскока мяча.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ

1. Техническая и тактическая подготовка.

Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и элементарной тактической подготовки. Обучение технике одиночных элементов - главная задача.

Базовая техника.

1. Атакующие удары справа. Обучение технике выполнения ударов из середины стола, 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 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 середины стола, 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 стандартное учебно-тренировочное занятие: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

Базовая тактика.

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

Соревновательная подготовка.

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

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

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

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

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

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

(этап углубленной специализации – свыше трех лет)

При планировании нагрузки на данном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов по сравнению с прошлым сезоном, а также выполнение нормативных требований (итоговой аттестации).

Окончательно определить основные компоненты стиля игры обучающегося. Формировать всестороннюю технику, чтобы дать возможность игрокам проявить базовую технику и тактику комбинаций в рамках индивидуального стиля.

Совершенствовать «коронные» технические навыки и тактическую подготовленность с учетом индивидуального стиля. Активно использовать упражнения в парной игре. Необходимо, чтобы теоретические занятия теннисистов были связаны со спортивной практикой и применялись в учебно-тренировочном процессе.

Акцентировать внимание на воспитании ловкости, быстрой силы, скоростной выносливости и гибкости.

Основные направления этапа углубленной специализации

1. При проведении воспитательной работы основное внимание уделить развитию волевых качеств, формированию активной жизненной позиции.

2. Совершенствовать навыки и знания, полученные на предыдущих этапах, а также технико-тактические варианты игры с теннисистами различных стилевых направлений.

3. Целенаправленно повышать мастерство при выполнении «коронных» элементов и комбинаций. Продолжить работу по изучению и совершенствованию техники передвижений.

4. Использовать оптимальный период для развития скоростных качеств и ловкости, обеспечить положительный перенос в развитии качеств.

5. Научить обучающихся анализировать выполнение технических элементов, определять сильные и слабые стороны различных стилей игры, разрабатывать и практически использовать тактические варианты.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ

Техническая и тактическая подготовка.

Проводить техническую и тактическую подготовку на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа.

1. Атакующий удар справа. Обучающиеся должны овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом по восходящему мячу, атакующим ударом справа с сопровождением. Научиться управлять атакующим ударом, т.е. изменять направление (по прямой, по диагонали и т.д.). Обращать внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны - вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратить внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.

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

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

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

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

6. Подрезка. На основе стабильного владения ударами срезкой проводить обучение технике выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар

из средней и дальней зоны; научиться изменять направление при подрезке; противостоять мячам посланным противником по центральной линии; овладеть ударом подрезкой с отходом в середину стола при приеме мячей, посланных по центральной линии.

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

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

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

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

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

Техника комбинаций.

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

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

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

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

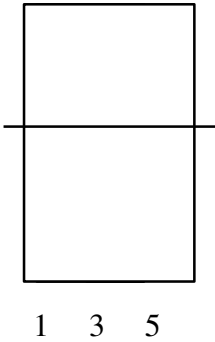
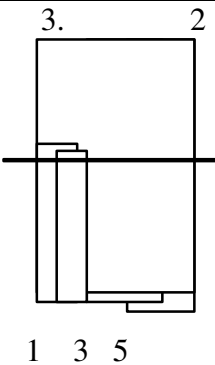
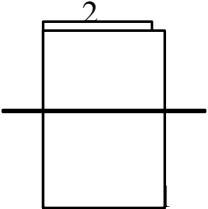
Соревновательная подготовка

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. Подача по направлению + игра «треугольник».
5. Произвольная активная подача + подставка + накат + завершающий удар на 1/2 и 2/3 стола.
6. Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола, для игроков защитного стиля.
7. Накат + завершающий удар на 2/3 стола.
8. Официальные соревнования.

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия для учебно-тренировочного этапа (этап начальной специализации) до 3-х лет.

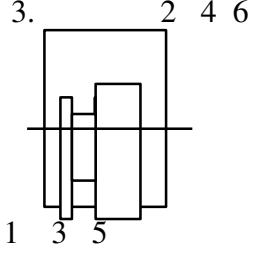
УПРАЖНЕНИЯ НА СТОЛЕ

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
2. 	10+10 мин	Совершенствование техники передвижения вдоль стола, выполняя схему учебно-тренировочного задания необходимыми техническими приемами: 1 – слева налево, 2 – слева в центр, 3 – справа влево, 4 – слева по прямой, 5 – справа по прямой. Далее все повторяется снова. Теннисист, выполняющий передвижения, может передвигаться, выполняя удары только справа или справа и слева.
3. 	10+10 мин	Совершенствование начала атаки: 1 – индивидуальная короткая подача, 2 – срезка влево, 3 – начало атаки слева влево, 4 – игра слева влево, 5 – игра слева по диагонали. Стараться играть по месту неудобно для партнера. Начало атаки осуществлять надежно, а продолжение активно со стремлением выиграть очко.
4. Индивидуальная подготовка	10+10 мин	Совершенствование техники выполнения индивидуального технического приема
5. 	10+10 мин	Совершенствование выполнения топ-спина справа со стола. Основной акцент в данном задании направлен на воспитание специальных скоростных способностей в игровых условиях
6. Игры на счет	20 мин	Игры на счет выполняются со специальными техническими или тактическими заданиями.

		Например, играть только срезками или только в левую половину стола и т.п.
7. Заминка	10-15 мин	Совершенствование индивидуальных общих и специальных физических качеств

Примечание. Партнеры меняются после каждого задания. Тренер-преподаватель должен объяснить обучающемуся не только 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.

Примерный план–конспект учебно-тренировочного занятия для учебно-тренировочного этапа (этапа углубленной специализации) свыше 3-х лет
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 техники передвижений и разворотов туловища в сочетании с игрой справа слева: 1 – справа вправо (индивидуальный короткий топс и т.д.), 2 – прием вправо. 3 – справа по прямой. 4 – слева влево, 5 – слева влево, 6 – слева по прямой и повторение комбинации
	10+10 мин	Начало атаки с усилением: 1 – короткая подача с нижним вращением, 2 – короткий прием, 3 – откидка вправо, 4 – индивидуальный активный атакующий технико-тактический прием. Атакующий прием выбирается в соответствии со стилем игры теннисиста.
4. Индивидуальная подготовка	10+10 мин	Совершенствование выполнения индивидуального технического или технико-тактического приема.
	10+10 мин	Совершенствование перекрутки: 1 – топ-спин вправо, 2 – прием блоком вправо, 3 – топ-спин вправо, 4 – перекрутка справа. Можно включить промежуточный мяч: 5 – прием блоком и повторить комбинацию 1-2-3-4
6. Игры на счет	20 мин	Игры на счет выполняются со специальными ограничениями или заданиями. Например, играть только в левую половину стола и т.п.

7.	Заминка	10-15 мин	Совершенствование индивидуальных общих и специальных физических качеств
----	---------	-----------	---

Учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет

Виды подготовки и иные мероприятия	Объем количество часов в год (в процентах, часах)			
	Теоретические занятия		Практические занятия	
	часы		часы	%
Теоретическая подготовка	47	7,5		
Практическая подготовка			577	92,5
Общая физическая подготовка: 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»			144	23
Специальная физическая подготовка: - упражнения для повышения быстроты движения и прыгучести; - упражнения для повышения игровой ловкости; - упражнения для повышения специальной выносливости; - упражнения для повышения скоростно-силовых качеств; - упражнения с отягощениями. - использование имитационных упражнений - для совершенствования ударных движений, передвижений.			112	18
Участие в спортивных соревнованиях 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			37	6
Техническая подготовка Базовая техника. - Атакующие удары справа - Подставка. - Срезка - Накат. - Подрезка - Подача - Прием подача - Передвижение			206	33
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка Базовая тактика. - Начать работу по развитию тактического мышления,	44	7	62	10

<p>постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.</p> <p>- Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартное учебно-тренировочное занятие: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева</p> <p>Теоретическая подготовка</p> <p>Физическая культура и спорт в России</p> <p>История возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис</p> <p>Состояние и развитие настольного тенниса в России</p> <p>Сведения о строении и функциях организма человека</p> <p>Влияние физических упражнений на организм обучающегося</p> <p>Физическое воспитание детей и подростков</p> <p>Гигиенические требования к занимающимся спортом</p> <p>Организация мест занятий и соревнований, техника безопасности, спортивный инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис</p> <p>Физические качества и физическая подготовка теннисиста</p> <p>Основы техники игры и техническая подготовка</p> <p>Основы тактики игры и тактическая подготовка теннисиста</p> <p>Общая характеристика спортивной подготовки</p> <p>Средства и методы спортивной тренировки</p> <p>Планирование и контроль спортивной подготовки</p> <p>Основные методы обучения и построения учебно-тренировочного занятия</p> <p>Нагрузка и учебно-тренировочный эффект</p> <p>Организация и планирование спортивных соревнований по настольному теннису</p> <p>Психологическая подготовка</p> <p>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>Инструкторская и судейская практика</p> <p>Инструкторская практика:</p> <p>Освоение терминологией вида спорта «настольный теннис».</p> <p>Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная.</p> <p>Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора.</p> <p>Освоение навыков организации учебно-тренировочных занятий в условиях самостоятельной подготовки.</p> <p>Овладение навыком составления конспектов учебно-тренировочных занятий.</p>	3	0,5	3	0,5

<p>Изучение видов и причин спортивного травматизма.</p> <p>Освоение 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 в соответствии с ЕВСК.</p> <p>Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.</p> <p>Судейская практика</p> <p>Освоение и применений правил вида спорта «настольный теннис».</p> <p>Освоение заполнения протоколов официальных результатов соревнований.</p> <p>Освоение судейской практики при проведении спортивных соревнований.</p>				
<p>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</p> <p>Медицинские, медико-биологические мероприятия</p> <p>Первичное обследование (при поступлении).</p> <p>Углубленное медицинское обследование (УМО 1 раз в 12 месяцев).</p> <p>Этапное медицинское обследование (ЭМО 1 раз в 3 месяца).</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>Медико-биологический контроль</p> <ul style="list-style-type: none"> - антропометрические показатели и показатели физического развития (длина и масса тела, абсолютные и относительные величины мышечной и жировой массы, оценка соответствия биологического возраста паспортному, ЖЕЛ, кистевая и становая динамометрия); - показатели деятельности сердечно-сосудистой системы (ЧСС, артериальное давление, ЭКГ); - 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); - показатели клинико-лабораторных исследований (клинический анализ крови и мочи, биохимия крови). <p>Восстановительные мероприятия</p> <p>Восстановление работоспособности игроков в настольный теннис необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.</p>			13	2

**Учебно-тематический план
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
свыше трех лет**

Виды подготовки и иные мероприятия	Объем количество часов в год (в процентах, часах)			
	Теоретические занятия		Практические занятия	
	часы	%	часы	%
Теоретическая подготовка	66	8		
Практическая подготовка			765,5	92
Общая физическая подготовка: 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»			183	22
Специальная физическая подготовка: - упражнения для повышения быстроты движения и прыгучести; - упражнения для повышения игровой ловкости; - упражнения для повышения специальной выносливости; - упражнения для повышения скоростно-силовых качеств; - упражнения с отягощениями. - использование имитационных упражнений – для совершенствования ударных движений, передвижений.			141	17
Участие в спортивных соревнованиях 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			58	7
Техническая подготовка Базовая техника. - Атакующие удары справа - Подставка. - Атакующий удар слева - Срезка - Накат. - Подрезка - Топ-спин - Подача - Прием подача - Передвижение - Упражнение в парной игре			275	33
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка Базовая тактика. -. Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары	58	7	83	10

- средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.
- Научиться выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.
 - Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.
 - Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.
 - Серия срезок + удары топ – спином + атакующий удар.
 - Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом.
 - Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.

Теоретическая подготовка

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

Основы тактики игры и тактическая подготовка

теннисиста

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

Психологическая подготовка

<p>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>Инструкторская и судейская практика Инструкторская практика: Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности. Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня технической подготовленности. Освоение методики проведения комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности. Изучение видов и причин спортивного травматизма. Освоение приемов и методов восстановления после физических нагрузок. Самостоятельное введение дневника самоконтроля и учета учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Изучение требований для присвоения спортивных разрядов в соответствии с ЕВСК. Судейская практика Углубленное изучение правил и методики судейства. Освоение судейской практики при проведении спортивных соревнований. Принятие участия в судейской практике в качестве волонтера спортивных мероприятий учреждения под руководством тренера-преподавателя</p>	8,5	1	8,5	1
<p>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль Медицинские, медико-биологические мероприятия Первичное обследование (при поступлении). Углубленное медицинское обследование (УМО 1 раз в 12 месяцев). Этапное медицинское обследование (ЭМО 1 раз в 3 месяца). 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) Медико-биологический контроль</p>			17	2

<p>- антропометрические показатели и показатели физического развития (длина и масса тела, абсолютные и относительные величины мышечной и жировой массы, оценка соответствия биологического возраста паспортному, ЖЕЛ, кистевая и станова динамометрия);</p> <p>- показатели деятельности сердечно-сосудистой системы (ЧСС, артериальное давление, ЭКГ);</p> <p>- 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);</p> <p>- показатели клиничко-лабораторных исследований (клинический анализ крови и мочи, биохимия крови).</p> <p>Восстановительные мероприятия</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	
				Учебно-тренировочный этап	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клей неорганический (50 мл)	штук	на обучающегося	1	1
2.	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	1	1
3.	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающегося	1	1
4.	Резиновые накладки для ракетки (основания)	штук	на обучающегося	8	1
5.	Торцевая лента для предохранения основали и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1 м)	штук	на обучающегося	1	1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки	
				Учебно-тренировочный этап	
				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	1	1
4	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	1	1
5	Фиксатор для голеностопа	штук	на обучающегося	1	1
6	Фиксатор коленных суставов	штук	на обучающегося	-	-
7	Фиксатор локтевых суставов	штук	на обучающегося	-	-
8	Футболка	штук	на обучающегося	2	1
9	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	1	1
10	Шорты/юбка	штук	на обучающегося	1	1