

**СОГЛАСОВАНО**  
Министр молодежной политики,  
спорта и туризма  
Саратовской области

\_\_\_\_\_ **Н.Б. Бриленок**  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ **2015 г.**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБОУДО  
СОСДЮСШОР  
«Олимпийские ракетки»

\_\_\_\_\_ **И.В. Зубова**  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ **2015 г.**

**Дополнительная предпрофессиональная  
ПРОГРАММА по настольному теннису**

*Государственного бюджетного образовательного учреждения  
дополнительного образования*  
**«САРАТОВСКАЯ ОБЛАСТНАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-  
ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
«ОЛИМПИЙСКИЕ РАКЕТКИ»**



*г. Саратов, 2015 год*

## 1. Содержание

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Стр.</b>
<b>1.</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
<b>2.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
2.1.	Характеристика, отличительные особенности, специфика обучения	6
2.2.	Структура системы многолетней подготовки	7
2.3.	Порядок приема и зачисления обучающихся	6
<b>3.</b>	<b>Учебный план</b>	<b>14</b>
3.1.	Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям	14
3.2.	Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства	14
3.3.	Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения	16
<b>4.</b>	<b>Методическая часть</b>	<b>17</b>
4.1.	Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки	17
4.2.	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	26
4.3.	Объемы максимальных тренировочных нагрузок	27
<b>5.</b>	<b>Система контроля и зачетные требования</b>	<b>28</b>
5.1.	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	28
5.2.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	28
5.3.	Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося на программу спортивной подготовки	32
<b>6.</b>	<b>Перечень информационного обеспечения</b>	<b>33</b>
6.1.	Список литературы	33
6.2.	Перечень Интернет-ресурсов (в т.ч. с аудиовизуальными материалами)	34

## **2. Пояснительная записка**

Дополнительная предпрофессиональная программа по настольному теннису (далее - Программа) ГБОУДОД «СОСДЮСШОР «ОЛИМПИЙСКИЕ РАКЕТКИ» (далее – Спортивная Школа) составлена в соответствии с Законом РФ от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в РФ», Законом РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», Законом Саратовской области от 30 июля 2008 года № 220-ЗСО «О физической культуре и спорте», приказом от 13 сентября 2013 года №730 Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», приказом от 27 декабря 2013 года №1125 Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом от 18 июня 2013 года №399 Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис».

Программа является основным документом при организации и реализации образовательной деятельности по настольному теннису в Спортивной школе.

### **1. Программа учитывает:**

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по настольному теннису;
- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях настольным теннисом.

### **2. Основными задачами реализации Программы являются:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

### **3. Программа направлена на:**

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей.
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в т.ч. в настольном теннисе.

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в т.ч. в дальнейшем по программе спортивной подготовки.
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.
- организацию досуга и поддержания потребности в поддержании здорового образа жизни.

**4. Программа содержит следующие предметные области:**

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- развитие творческого мышления.

**5. Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по настольному теннису, в том числе:**

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

**6. Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:**

**6.1. В области теории и методики физической культуры и спорта:**

- история развития настольного тенниса;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- основы спортивной подготовки (правила настольного тенниса, нормы, требования и условия их выполнения, для присвоения спортивных разрядов и званий по настольному теннису; федеральные стандарты спортивной подготовки по настольному теннису; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; прекращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения, навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к инвентарю, оборудованию и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом.

**6.2. В области общей и специальной физической подготовки:**

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических (гибкости, быстроты, выносливости, силы, координации) и психологических качеств, в том числе базирующихся на них способностях, а так же гармоничное сочетание применительно к специфике занятий настольным теннисом;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

6.3. В области вида спорта настольного тенниса:

- овладение основами техники и тактики;

- повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнение спортивных разрядов и званий по настольному теннису.

6.4. В области творческого мышления:

- развитие изобретательности и логического мышления;

- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

- развитие умения концентрировать внимание, находится в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).

**7. В Спортивной Школе образовательная тренировочная деятельность по настольному теннису обеспечивается специализированным отделением настольного тенниса.**

**8. Спортивная Школа обеспечивает непрерывный тренировочный процесс с обучающимися с учетом следующих особенностей:**

- сроки начала тренировочного процесса (далее – спортивный сезон) – 1 января, окончания спортивного сезона - 31 декабря.

- набор обучающихся осуществляется ежегодно – не позднее 15 февраля. Минимальный возраст для приема обучающихся для занятий настольным теннисом – 7 лет.

- тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным планом (далее – учебный план) рассчитанным на 52 недели.

- тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию.

**9. Реализация Программы производится педагогическими работниками с учетом следующих особенностей:**

- работа по учебному плану одного педагогического работника или специалиста с одной группы в течение всего спортивного сезона.

- одновременная работа двух и более педагогических работников и (или) иных специалистов с одними и теми же обучающимися (группой),

закрепленными одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики избранного вида спорта.

- бригадный метод работы с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

## **2.1. Характеристика, отличительные особенности, специфика обучения**

В XVI в. в Англии и Франции возникла игра в мяч без определенных правил – прообраз настольного тенниса. Из истории так же известно, что в 1610 г. во Франции союз тренеров и изготовителей ракеток и мячей был признан самостоятельным цехом. Игры носили больше развлекательный и гимнастический характер, чем спортивный.

В 1891 году настольный теннис получил мощный толчок к развитию благодаря инженерной мысли Джеймса Гибба, который решил маленькие полые цветные шарики использовать для игры в настольный теннис. Введение в игру легкого целлулоидного мяча позволило значительно снизить вес ракетки. Вместо ракеток со струнами появились фанерные ракетки с укороченной ручкой.

В январе 1926 года в Берлине по инициативе молодых энтузиастов настольного тенниса была создана международная федерация настольного тенниса (ИТТФ) (ITTF), председателем которой единогласно был избран молодой литератор из Англии Айвор Монтегю (Ivor Montgu).

В настоящее время Международная федерация настольного тенниса является одной из самых популярных и объединяет свыше 190 национальных ассоциаций всех континентов.

Настольный теннис включен в программу Олимпийских Игр с 1992 года.

Личные соревнования в настольном теннисе проводятся в следующих игровых разрядах (дисциплинах):

- мужской одиночный;
- женский одиночный;
- мужской парный;
- женский парный;
- смешанный парный.

Командные соревнования проводятся среди:

- мужских команд;
- женских команд;
- смешанных команд.

Количественное соотношение мужчин и женщин в командных соревнованиях регламентируется положениями о проведении.

В настольный теннис играют в закрытых помещениях на специализированном столе перебивая мяч для настольного тенниса через сетку ракетками.

Настольный теннис относится к игровым ациклическим сложно-координационным видам спорта.

К отличительным особенностям настольного тенниса относятся следующие признаки:

- взрывной характер и быстрота передвижений;
- скоростно-силовой характер выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий;
- высокий уровень зрительной концентрации на действиях соперника и движении волана;
- быстрота мышления и принятия игровых решений;
- высокий уровень развития двигательных и координационных навыков и умений, физических качеств и способностей.

С учетом отличительных особенностей в настольном теннисе определяется следующая специфика подготовки:

- комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

Основой подготовки в настольном теннисе является тренировочная работа за столом для настольного тенниса с применением ракетки и мячей.

Мяч для настольного тенниса, является спортивным инвентарем среднесрочного использования. Обеспечение процесса подготовки необходимым количеством ракеток и мячей одно из главных условий его осуществления.

## **2.2. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)**

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки (периоды: до года, свыше одного года) – продолжительность до 3-х лет;
  - тренировочный этап (период начальной специализации) – продолжительность до 2-х лет;
  - тренировочный этап (период углубленной специализации) – продолжительность до 3-х лет;
  - этап совершенствования спортивного мастерства - продолжительность до 2-х лет.
- на этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не производится. На этом этапе продолжают обучение обучающиеся, зачисленные в Спортивную Школу и прошедшие обучение на тренировочном этапе (период спортивной специализации).

Срок обучения по Программе 6-10 лет.

Спортивная Школа имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

Для обучающихся планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы по бадминтону, теннису, настольному теннису, срок освоения программы может быть увеличен на 1 год.

Комплектование групп занимающихся и определение объема недельной тренировочной нагрузки производится по этапам (периодам) подготовки согласно следующей таблицы:

Этап	Период	Год обучения	Возраст, лет	Минимальная наполняемость группы, чел.	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы, чел.	Максимальный количественный состав группы, чел.	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Разрядные требования
Совершенствования спортивного мастерства	Весь период	2	11-17	3	4-8	10	24	Кандидат в мастера спорта
		1	10-17					
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Углубленной специализации	3	13-17	6	8-10	12	18	2 юношеский - 1 спортивный разряд
		2	12-17					
		1	11-16					
	Начальной специализации	2	10-15	8	10-12	14	12	
		1	9-14					
Этап начальной подготовки	Свыше одного года	2-3	8-13	10	12-14	20	8	-
	До года	1	7-12	12	14-16	25	6	

Допускается проведение занятий одновременно с обучающимися из разных групп при соблюдении следующих условий:

- разница в подготовке обучающихся не может превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (определяется по группе, имеющей наименьший показатель в данной графе).

Многолетняя подготовка может осуществляться в следующих формах тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к соревнованиям в пару или команду;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.



Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей занимающихся и этапов (периодов) подготовки и не может превышать:

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

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

## **2.5. Порядок приема и зачисления обучающихся.**

Порядок приема и зачисления на обучение производится в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 сентября 2013 года, №731 и на основании локальных нормативных актов Спортивной Школы.

### **Общие положения.**

Прием на обучение производится на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения Программы способности в области физической культуры и спорта (далее - поступающих), без предъявлений требований к уровню их образования.

Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения Программы.

Для проведения индивидуального отбора поступающих Спортивная школа проводит тестирование, а также вправе проводить предварительные просмотры, анкетирование, консультации в установленном порядке, на основании локальных нормативных актов Спортивной Школы.

В целях организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих в Спортивной школе создаются приемная и апелляционная комиссии.

Регламенты работы комиссий определяются локальным нормативным актом Спортивной школы. Составы комиссий утверждаются приказом директора. В состав комиссий входят: председатель комиссии, заместитель председателя комиссии, члены комиссии. Секретарь комиссии может не входить в состав комиссий.

Председателем приемной комиссии является директор Спортивной школы или лицо, им уполномоченное.

Состав приемной комиссии (не менее пяти человек) формируется из числа тренерско-преподавательского состава, других педагогических и медицинских работников Спортивной школы, участвующих в реализации Программы.

Председателем апелляционной комиссии является директор Спортивной школы (в случае, если он не является председателем приемной комиссии) или лицо, им уполномоченное.

Состав апелляционной комиссии (не менее трех человек) формируется из числа тренерско-преподавательского состава, других педагогических и медицинских работников Спортивной школы, участвующих в реализации Программы, и не входящих в состав приемной комиссии.

При организации приема поступающих директор Спортивной школы обеспечивает соблюдение их прав, прав их законных представителей, установленных законодательством Российской Федерации, гласность и открытость работы приемной и апелляционной комиссий, объективность оценки способностей и склонностей поступающих.

Не позднее, чем за месяц до начала приема документов, Спортивная школа на своем информационном стенде и официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" размещает следующую информацию и документы с целью ознакомления с ними поступающих и их законных представителей:

- копию устава образовательной организации;
- копию лицензии на осуществление образовательной деятельности (с приложениями);
- локальные нормативные акты, регламентирующие организацию образовательного и тренировочного процессов по образовательным программам и программам спортивной подготовки (при их наличии);
- условия работы приемной и апелляционной комиссий образовательной организации;
- количество бюджетных мест в соответствующем году по Программе (этапам, периодам обучения), а также количество вакантных мест для приема поступающих (при наличии);
- сроки приема документов для обучения по Программе в соответствующем году;
- сроки проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем году;
- формы отбора поступающих и его содержание по Программе;
- требования, предъявляемые к физическим (двигательным) способностям и к психологическим особенностям поступающих;
- систему оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемую при проведении индивидуального отбора поступающих;
- условия и особенности проведения индивидуального отбора для поступающих с ограниченными возможностями здоровья;
- правила подачи и рассмотрения апелляций по процедуре и (или) результатам индивидуального отбора поступающих;
- сроки зачисления поступающих в Спортивную школу.

Количество поступающих на бюджетной основе для обучения по Программе определяется учредителем Спортивной школы в соответствии с государственным (муниципальным) заданием на оказание государственных (муниципальных) услуг.

Спортивная школа вправе осуществлять прием поступающих сверх установленного государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг на обучение на платной основе.

Сведения о порядке оказания платных образовательных услуг, в том числе информация о стоимости обучения по каждой образовательной программе, размещается образовательной организацией на своем информационном стенде и официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" в целях ознакомления с ними поступающих и их законных представителей.

Приемная комиссия Спортивной школы обеспечивает функционирование специальных телефонных линий, а также раздела сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" для оперативных ответов на обращения, связанные с приемом поступающих.

#### **Организация приема поступающих.**

Организация приема и зачисления поступающих, а также их индивидуальный отбор, осуществляются приемной комиссией Спортивной школы.

Спортивная школа приказом директора устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее, чем за месяц до проведения индивидуального отбора поступающих.

Прием в Спортивную школу на обучение по Программе осуществляется по письменному заявлению поступающих, достигших 14-летнего возраста или законных представителей поступающих.

В заявлении о приеме в образовательную организацию указываются следующие сведения:

- наименование Программы, на которую планируется поступление;
- фамилия, имя и отчество (при наличии) поступающего;
- дата рождения поступающего;
- фамилия, имя и отчество (при наличии) законных представителей поступающего;
- номера телефонов законных представителей поступающего (при наличии);
- адрес места регистрации и (или) фактического места жительства поступающего.

В заявлении фиксируются факт ознакомления законных представителей с уставом образовательной организации и ее локальными нормативными актами, а также согласие на проведение процедуры индивидуального отбора поступающего.

При подаче заявления представляются следующие документы:

- копия свидетельства о рождении поступающего;
- медицинские документы, подтверждающие отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения образовательной программы в области физической культуры и спорта;

- фотографии поступающего (в количестве и формате, установленном образовательной организацией).

### **Организация проведения индивидуального отбора поступающих.**

Индивидуальный отбор поступающих в Спортивную школу проводит приемная комиссия.

Спортивная школа приказом директора устанавливает сроки проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем году, утверждаемые приказом директора.

Индивидуальный отбор поступающих проводится в формах, предусмотренных Спортивной школой, с целью зачисления лиц, обладающих способностями в области физической культуры и спорта, необходимыми для освоения Программы с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки.

Во время проведения индивидуального отбора поступающих присутствие посторонних лиц допускается только с разрешения директора Спортивной школы.

Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее, чем через три рабочих дня после его проведения.

Объявление указанных результатов осуществляется путем размещения пофамильного списка-рейтинга с указанием системы оценок, применяемой в Спортивной школе, и самих оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), полученных каждым поступающим по итогам индивидуального отбора.

Данные результаты размещаются на информационном стенде и на официальном сайте Спортивной школы в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

Спортивной школой предусматривается проведение дополнительного отбора для лиц, не участвовавших в первоначальном индивидуальном отборе в установленные сроки по уважительной причине, в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих.

### **Подача и рассмотрение апелляции. Повторное проведение отбора поступающих.**

Законные представители поступающих вправе подать апелляцию по процедуре и (или) результатам проведения индивидуального отбора в апелляционную комиссию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов индивидуального отбора.

Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются законные представители поступающих, подавшие апелляцию.

Для рассмотрения апелляции секретарь приемной комиссии направляет в апелляционную комиссию протоколы заседания приемной комиссии, результаты индивидуального отбора.

Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения индивидуального отбора в

отношении поступающего, законные представители которого подали апелляцию.

Решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя комиссии. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

Решение апелляционной комиссии оформляется протоколом, подписывается председателем и доводится до сведения подавших апелляцию законных представителей поступающего под роспись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения, после чего передается в приемную комиссию.

Повторное проведение индивидуального отбора поступающих проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности такого отбора в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии.

Подача апелляции по процедуре проведения повторного индивидуального отбора поступающих не допускается.

#### **Порядок зачисления и дополнительный прием поступающих в Спортивную школу.**

Зачисление поступающих в Спортивную школу на обучение по образовательным программам оформляется приказом директора на основании решения приемной комиссии или апелляционной комиссии в установленные сроки.

При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающих, Спортивная школа вправе проводить дополнительный прием поступающих.

Зачисление на вакантные места проводится по результатам дополнительного индивидуального отбора.

Организация дополнительного приема и зачисления осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами Спортивной школы, при этом сроки дополнительного приема поступающих публикуются на информационном стенде образовательной организации и на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет".

Дополнительный индивидуальный отбор поступающих осуществляется в сроки, установленные образовательной организацией, в установленном выше порядке.

### 3. Учебный план.

Учебный план Спортивной Школы рассчитан на 52 недели.

Учебный план является средством ежегодного планирования тренировочной работы.

#### 3.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

В процессе реализации Программы предусматривается соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему годового учебного плана согласно следующей таблицы:

Предметная область Программы	Объем обучения предметной области Программы	Предмет отношения объема обучения предметной области программы
Оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности	60-95%	Федеральный стандарт спортивной подготовки по избранному виду спорта
Теоретическая подготовка	10-15%	Учебный план
Общая и специальная физическая подготовка	20-30%	Учебный план
Избранный вид спорта	Не менее 45%	Учебный план
Развитие творческого мышления	10-15%	Учебный план
Самостоятельная работа обучающихся в т.ч. по индивидуальным планам	До 10%	Учебный план

#### 3.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства

В процессе реализации Программы рекомендуется развивать двигательные навыки в других видах спорта, в целях повышения профессионального мастерства обучающихся:

Вид спорта	Рекомендуемые навыки
Легкая атлетика	Бег, прыжки, общеразвивающие движения.
Лыжные гонки	Воспитание волевых качеств, закаливание организма. Умение выполнять работу определенной интенсивности без снижения ее эффективности в течение длительного времени.
Плавание	Воспитание волевых качеств, закаливание организма. Образование новых двигательных навыков.
Тяжелая атлетика, бодибилдинг	Воспитание волевых качеств. Жимы, толчки, тяги.
Футбол, баскетбол, волейбол, хоккей (индорхоккей)	Ациклические сложно координационные движения; Быстрота мышления и принятия игровых решений.
Бадминтон, теннис	Высокий уровень зрительной концентрации на действиях соперника и движения волана, мяча; Быстрота мышления и принятия игровых решений.
Дартс	Высокий уровень зрительной концентрации; Развитие глазомера, ритмики, микрокоординации верхнего плечевого пояса.

Процесс формирования двигательных навыков состоит из трех стадий:

### 1. Ознакомление с общей структурой упражнения.

Создание на этой основе необходимых понятий и представлений: о технике выполнения двигательного действия. На этой стадии спортсмен отчетливо понимает цель действия, но имеет смутное понимание о способе ее достижения, поэтому, выполняя задание, делает достаточно грубые ошибки, много лишних движений, у него отсутствует двигательный навык. Зрительный контроль тренера над выполнением упражнения необходим.

### 2. Овладение приемами формирования навыка.

На этой стадии важны поиск и закрепление наиболее эффективных движений, необходимых для правильного выполнения упражнения. В результате двигательные представления становятся более полными и точными, мышечно-двигательные ощущения и восприятия более четкими и осознанными. Зрительный контроль за выполнением упражнения перестает быть ведущим, большая роль отводится двигательным и вестибулярным компонентам контроля.

Обучающийся постепенно освобождается от ряда ошибок, так что лишних движений становится меньше. Усваивается ряд элементов, формирующих автоматические двигательные действия. Вызывается положительная психическая реакция на навык.

### 3. Закрепление и совершенствование навыка.

Представление об упражнении на этом этапе становится ясным и отчетливым. Двигательное действие выполняется быстро, точно и экономно. Необходимость зрительного контроля исчезает. Контроль осуществляется в основном при помощи мышечно-двигательных ощущений. Эта стадия не имеет завершения. Она продолжается до тех пор, пока спортсмен тренируется и выступает на соревнованиях.

Экспериментальным путем доказано, что процесс формирования двигательного навыка имеет следующие закономерности:

1. Образование двигательного навыка носит прогрессивно-поступательный характер (другими словами, формирование навыка всегда имеет тенденцию к росту);

2. Рост результатов в процессе формирования навыка неравномерен: в начале усвоения спортивного навыка результаты растут быстро, а затем постепенно их рост замедляется;

3. Результаты растут скачкообразно – со взлетами и спадами;

4. На стадии совершенствования навыка возникает стойкая стабилизация результатов, хотя на отдельных этапах его формирования возникает задержка в росте результатов.

Это объясняется тем, что применяемые приемы совершенствования уже не обеспечивают дальнейшего развития техники. В этих случаях необходимо вносить рациональные изменения в методику тренировки.

### 3.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

#### Учебный план, этап начальной подготовки, период до года обучения

Предметная область Программы	Объем обучения в академических часах
Теоретическая подготовка	31
Общая и специальная физическая подготовка	93
Избранный вид спорта	140
Развитие творческого мышления	31
Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч. индивидуальная работа	17
<b>Всего:</b>	<b>312</b>

#### Учебный план, этап начальной подготовки, период свыше года обучения

Предметная область Программы	Объем обучения в академических часах
Теоретическая подготовка	44
Общая и специальная физическая подготовка	124
Избранный вид спорта	187
Развитие творческого мышления	41
Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч. индивидуальная работа	20
<b>Всего:</b>	<b>416</b>

#### Учебный план, тренировочный этап, период начальной специализации

Предметная область Программы	Объем обучения в академических часах
Теоретическая подготовка	93
Общая и специальная физическая подготовка	187
Избранный вид спорта	280
Развитие творческого мышления	62
Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч. индивидуальная работа	2
<b>Всего:</b>	<b>624</b>

#### Учебный план, тренировочный этап, период углубленной специализации

Предметная область Программы	Объем обучения в академических часах
Теоретическая подготовка	140
Общая и специальная физическая подготовка	280
Избранный вид спорта	421
Развитие творческого мышления	93
Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч. индивидуальная работа	2
<b>Всего:</b>	<b>936</b>

#### Учебный план, этап совершенствования спортивного мастерства, весь период

Предметная область Программы	Объем обучения в академических часах
Теоретическая подготовка	124
Общая и специальная физическая подготовка	374
Избранный вид спорта	561
Развитие творческого мышления	124
Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч. индивидуальная работа	65
<b>Всего:</b>	<b>1248</b>



## **4. Методическая часть**

### **4.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки**

Подготовка обучающихся по настольному теннису строится на основе следующих методических положений:

- единая система спортивной подготовки, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

- оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется из года в год, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

- строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

При распределении тренировочных нагрузок в процессе тренировочной деятельности необходимо учитывать общие принципы:

- систематичность применения нагрузок;

- постепенность повышения нагрузок, волнообразность (цикличность) распределения нагрузок.

Для эффективной работы тренеру-преподавателю необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

В возрасте 8-10 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий:

- подвижные игры с обязательным подведением результатов;

- эстафеты с четким определением победителей;
- игры с ракеткой и мячом с обязательным определением лучшего спортсмена.

В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту, ловкость движений, задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера, кроме этого дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние занятия с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д., наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости - подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходит половое изменение у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные координационные движения, часты нервные срывы и т.п.. При работе со спортсменами этого возраста тренеру рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам), с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно - силовых и силовых качеств, скоростной выносливости;

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотра соревнований и изучения видеозаписей.

Учащимся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед, в старших группах занятия должны быть более углубленными продолжительностью 40-50 минут в виде бесед и ответов на задаваемые занимающимися вопросов.

Для учащихся групп совершенствования спортивного мастерства одной их основных форм занятий является индивидуальная работа с тренером.

Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения.

Каждый тренер-преподаватель должен иметь рабочий план, конспекты занятий, вести журнал учета тренировочных занятий, календарный план соревнований и иные документы, установленные Спортивной Школой.

Тренер-преподаватель использует большие и предельные величины тренировочных и соревновательных нагрузок, что предусматривает на

каждом новом этапе совершенствования спортивного мастерства предъявление к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

#### **Этап начальной подготовки.**

##### **Период до года обучения.**

Отбор для занятий осуществляется из числа детей, не имеющих медицинских противопоказаний к этому, на основании результатов приемных нормативов. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие с хорошей координацией движений, чувством ритма, мотивацией занятий спортом – быть первым (лучшим) в подвижных играх, эстафетах и упражнениях.

##### **Основные задачи:**

- укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.

- развитие физических способностей – быстроты, выносливости, ловкости, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств.

- обучение основам техники игры – хватам ракеток, стойкам, упражнениям с ракеткой и мячом, навыку попадания по мячу.

- выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке, упражнениям с ракеткой и мячом.

##### **Период свыше года обучения.**

Отбор детей, перспективных для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера-преподавателя за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психофизиологических показателей, вызванных систематическими занятиями спортом.

##### **Основные задачи:**

- дальнейшее укрепление здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в настольном теннисе упражнений, методов и средств.

- развитие специфических физических качеств – быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений, имитации ударов и перемещений.

- продолжение обучения основам техники игры – перемещения, имитации ударов, подача, двухсторонняя игра, изучение тактики, игра на счет, соревнования.

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактическому мастерству (оценка уровня освоения ударов) и разрядных требований.

##### **Программный материал:**

###### **1. Теоретическая подготовка:**

- занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека;

- занятия физкультурой в домашних условиях;
- история появления и развития вида спорта, спортивный инвентарь;
- правила поведения учащихся на занятиях;
- правила содержания инвентаря, ремонт ракеток;
- спортивная одежда и обувь;
- гигиена и режим для спортсмена;
- гигиенические требования к спортивной одежде;
- оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности;
- простейшие упражнения по освоению элементов техники;
- определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

## 2. Практическая подготовка.

### 2.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий специализации, укрепления здоровья. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

### 2.2. Специальная физическая подготовка.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений на подготовку наиболее важных в избранном виде спорта мышц туловища, ног, рук.

### 2.3. Техническая подготовка.

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

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

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократность повторения хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и мячом: набивания, набивания об стенку;
- различные виды жонглирования.

После освоения элементарных упражнений с ракеткой и мячом рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов, разучивание имитации передвижения (правильное положение туловища, ног, ракетки, кисти, локтя, плеча)

В группах начальной подготовки в конце учебного года проводятся соревнования - тестирование по физической подготовке и упражнениям с ракеткой и мячом согласно контрольных нормативов, приведенных в программе. Учащиеся групп начальной подготовки 2-го и 3-го года обучения принимают участие в соревнованиях.

### **Тренировочный этап.**

#### **Период начальной специализации.**

Отбор детей, перспективных для углубленной тренировки основ техники и тактики. На этом этапе определяются потенциальные возможности учащихся в постоянном совершенствовании физических качеств, быстром овладении техническими приемами и тактикой игры, формировании психо - физиологических показателей, характерных для игроков высокого класса.

Основные задачи спортивной подготовки:

- дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие учащихся, работа по развитию качеств, уровень которых является недостаточным для данного этапа подготовки. Применение широкого комплекса средств физического совершенствования: спортивные игры, другие виды спорта, разнообразные виды активного отдыха, использование природных факторов – солнца, воздушных ванн, гидропроцедур.

- развитие специальных для настольного тенниса физических качеств (быстрота ударных движений, передвижений, смена игровых позиций и стоек, игровая выносливость), повышение их уровня с помощью специальных средств, применяемых в избранном виде спорта - тренажеров и приспособлений, имитации элементов техники, передвижений и их сочетаний, а также педагогических методов.

- обучение широкому арсеналу технико - тактических приемов игры: разнообразные способы подачи, и их приема, ударов, перемещений, их совершенствование и применение в соревновательных условиях.

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, зачеты по теории игры, практике организации учебно-тренировочного процесса и судейства соревнований.

Программный материал.

#### **1. Теоретическая подготовка.**

- история развития избранного вида спорта.

Основы техники.

- техника подач;

- техника ударов;

- использование физических упражнений в домашних условиях для развития специальных физических качеств – упражнения для ног, растяжка, пресс, кисть.

- режим для спортсмена. Сон. Регулярность питания, калорийность пищи и ее витаминизация. Личная гигиена одежды, обуви, тела.

- правила техники безопасности.

## 2. Практическая подготовка.

### 2.1. Общая физическая подготовка.

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки.

Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

Использование для целей общей физической подготовки занятий другими видами спорта (легкая атлетика, плавание, спортивная гимнастика, акробатика).

### 2.2. Специальная физическая подготовка.

Развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов в настольном теннисе, интенсификация учебно-тренировочного процесса.

Использование имитационных упражнений – для совершенствования ударных движений, передвижений.

Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки.

Применение тренажеров и приспособлений.

### 2.3. Техничко – тактическая подготовка.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки: имитация передвижений, ударов, сочетание ударов справа и слева, игра на счет.

Повышение скорости обработки всех ударов, многократный наброс волана, мяча.

Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенностей физического развития, психо - физиологических показателей и склонностей учащихся.

Игры на счет с применением различных заданий.

Участие в соревнованиях.

### **Этап углубленной специализации.**

Основные задачи спортивной подготовки:

- продолжение отбора детей, перспективных для дальнейшей углубленной специализации в настольном теннисе.

- дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие с использованием средств и методов предыдущего года занятий.

- повышение уровня развития физических качеств и координационных способностей: скоростной выносливости, быстроты передвижений и ударов, игровой выносливости с помощью традиционных для игры педагогических методов, приспособлений и тренажеров, имитационных упражнений.

- углубленное совершенствование технико-тактических приемов игры.

- изучение теории игры, правил соревнований, методики проведения занятий, судейство соревнований, проведение занятий в роли помощника тренера.

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке. Зачеты по практике организации и проведения занятий и соревнований. Выполнение разрядных нормативов, достижение на соревнованиях результатов, запланированных тренером.

### **Программный материал.**

#### **1. Теоретическая подготовка.**

- развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации в наши дни.

- пути развития детского спорта в стране.

- техника настольного тенниса.

- просмотр видео-записей игр и техники выполнения ударов.

- тренировка в домашних условиях: упражнения для развития специальных физических качеств.

- правила техники безопасности.

- личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание. Значение средств закаливания организма.

#### **2. Практическая подготовка.**

##### **2.1. Общая физическая подготовка.**

Для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки.

Особое внимание уделяется развитию скоростной скоростно - силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Спортивные игры – баскетбол, флорбол, футбол, теннис.

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

##### **2.2. Специальная физическая подготовка.**

Продолжение работы по развитию специальных физических качеств и способностей, характерных для ведущих игроков мира.

Широкое применение в занятиях имитационных упражнений, как средства тренировки наиболее необходимых для игры групп мышц.

Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажеров, приспособлений и педагогических методов.

Повторение упражнений предыдущего этапа подготовки.

##### **2.3. Техничко - тактическая подготовка.**

Повторение материала предыдущего этапа подготовки.

Повышение скорости передвижений и выполнения всех ударов.

Отработка ударов на площадке, тренировка подач и их приема.

Тренировка комбинаций для одиночных, парных и смешанных игр.

Изучение технико-тактических действий в парах

Индивидуальные тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля игры.

Тренировочные игры, участие в соревнованиях.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства.**

Основные задачи спортивной подготовки:

- отбор учащихся, способных добиться высоких спортивных результатов.

- выявление отклонений в состоянии здоровья, вызванных травматизмом, физиологическими показателями, недисциплинированностью, снижение спортивных результатов, являющиеся следствием неточного планирования тренировочного процесса, ошибками в технико - тактической подготовке, недостаточной соревновательной практикой.

- дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, предупреждение травматизма, применение медико-биологических и психологических средств восстановления работоспособности, применение фармакологических препаратов.

- совершенствование технико-тактических приемов с применением средств и методов предыдущего этапа подготовки, тренажеров, привлечением спарринг - партнеров.

- тренировка технических приемов в затрудненных условиях (с утяжеленными поясами, манжетами, ракеткой).

- увеличение объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок за счет увеличения доли занятий с применением технических средств и специальных педагогических средств подготовки (метод упражнений с двумя и больше мячами, игра с несколькими партнерами и т.п.).

- теоретическая подготовка, самостоятельное составление планов игры с различными противниками, судейство соревнований в роли судьи на вышки, самостоятельное проведение тренировочных занятий.

Выполнение контрольных нормативов. Зачеты по судейству соревнований, получение судейской категории. Зачеты по инструкторской практике. Выполнение норматива мастера спорта России.

### **Программный материал.**

#### **1. Теоретическая подготовка.**

- организация физической культуры и спорта за рубежом.

- международные спортивные организации, их участие в развитие спорта в различных регионах мира.

- участие российских спортсменов в международных соревнованиях по настольному теннису.

- техника безопасности проведения занятий.

- избранный вид спорта на современном этапе развития. Современные тенденции в развитии техники и тактики игры.

- индивидуализация планирования подготовки. Пути всестороннего совершенствования техники.



- особенности техники и тактики парных игр. Подбор партнеров с учетом особенностей стилей игры и передвижений, способности игроков взять на себя роль ведущего в паре. Тактика в смешанной паре.

- тактика и стратегия личных и командных соревнований. Анализ предстоящих игр. Подготовка планов предстоящих игр. Индивидуальное планирование на предстоящую игру.

-личная гигиена. Режим дня. Сон. Понятие об обмене веществ в организме. Восстановление энергетических затрат. Калорийность и витаминизация в связи с серьезными физическими нагрузками.

- отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма.

- сведения о строении и функциях человеческого организма. Строение костно - мышечной системы. Сердечно - сосудистая система. Влияние тренировки на ее совершенствование. Центральная нервная система и роль физических упражнений в ее формировании.

- психорегулирующая тренировка и аутотренинг.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма занимающихся с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, применяющихся на предыдущих этапах подготовки.

Целенаправленные занятия другими видами спорта, направленные на избирательное развитие подвижности в суставах и растягивание мышц (баскетбол, флорбол, теннис, футбол, плавание, легкая атлетика, акробатика)

2.2. Специальная физическая подготовка.

Развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для спортсменов, 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 и тренажерами.

Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с утяжелениями и без них.

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

2.3. Техничко - тактическая подготовка.

Повторение материала предыдущего года обучения.

Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития физических качеств, координационных возможностей, психо-физиологических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умений.

Составление индивидуальных планов подготовки.

Работа над повышением точности, стабильности и быстроты ударов.  
Совершенствование ударов на площадке, комбинаций, подач и их приема.

Совершенствование технико-тактических действий в парах.

Тренировочные игры с технико-тактической установкой тренера.

Составление тактических планов одиночных и парных игр с конкретными противниками разных стилей.

Участие в соревнованиях.

#### **4.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.**

1. К занятиям по настольному теннису допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. При проведении тренировочных занятий по настольному теннису должны соблюдаться следующие требования:

- занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры, иметь спортивную обувь с нескользкой подошвой;

- занимающиеся должны быть ознакомлены с правилами техники безопасности при проведении тренировочных занятий;

- место проведения занятий должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, установленным правилами соревнований по настольному теннису, свет должен быть равномерным, без прямого попадания света в глаза играющих;

- место проведения занятий должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды должен функционировать кондиционер (вентиляция), воздушный поток при проветривании ни в каком случае не должен влиять на полет мяча;

- занятия должны проходить на сухой площадке или полу;

- в спортивном зале, на спортивной площадке не должно находиться посторонних людей и предметов;

- занимающиеся должны соблюдать игровую дисциплину, не вести игру влажными руками, уметь применять приемы самостраховки;

- в подготовительной части занятия должна быть проведена физическая разминка;

- для проведения тренировочного занятия должен использоваться исправный спортивный инвентарь и оборудование;

- в зоне выполнения упражнений и ударов не должны находиться посторонние люди и предметы;

- занимающиеся при плохом самочувствии или получении травмы должны прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

3. При проведении групповых тренировочных занятий на каждые 6 занимающихся, а при проведении индивидуальных тренировочных занятий на каждые 4 занимающихся, необходимо не менее одного стола для настольного тенниса.

### 4.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок.

При реализации Программы тренировочная нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1248 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 8.

Нормативы минимального и максимального объема тренировочной нагрузки:

Этапный норматив	Этапы и периоды обучения				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	Начальная специализация	Углубленная специализация	
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24
Количество тренировок в неделю	3	4	4-6	6	6-8
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248
Общее количество тренировок в год	156	208	208-312	312	312-416

## **5. Система контроля и зачетные требования.**

### **5.1. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**

Промежуточная и итоговая аттестации обучающихся представляют собой форму оценки освоения Программы.

Промежуточная аттестация обучающихся позволяет оценить текущий уровень освоения Программы с возможностью внесения корректив в тренировочный процесс в целях успешного прохождения итоговой аттестации в дальнейшем.

Итоговая аттестация обучающихся позволяет оценить уровень освоения Программы в учебном году с целью перевода обучающихся на очередной год обучения (этап подготовки).

Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися контрольных упражнений (нормативов), определяющими уровень освоения Программы по основным средствам подготовки.

Аттестация проводится аттестационной комиссией Спортивной школы, ежегодно утверждаемой приказом директора.

Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации, регламент работы аттестационной комиссии и ее состав определяются локальным нормативным актом Спортивной школы.

Информация о порядке проведения промежуточной и итоговой аттестаций, аттестационной комиссии и регламенте ее работы размещается на информационном стенде и на официальном сайте Спортивной школы в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

### **5.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы**

Обучающиеся переводятся на следующий период обучения при условии выполнения на этапе начальной подготовки – 60-100 %, на тренировочном этапе – 80-100 %, на этапе совершенствования спортивного мастерства – 90-100 % от общего количества контрольно-переводных нормативов по каждому виду подготовки отдельно.

Допускается повторная сдача обучающимися контрольных нормативов по технической подготовке – не более одного раза.

В таблицах указаны минимальные допустимые требования.

## Этап начальной подготовки, первый год обучения

Виды упражнений	Размерность	Юноши	Девушки
<b>Общая физическая подготовка</b>			
Отжимание от теннисного стола	Кол-во раз за 30сек.	17	15
Бег по «Восьмерке»	Сек	43,5- 38	46-39
Подъем в сед из положения лежа	Кол-во раз за 30 сек.	14	12
Прыжки со скакалкой	Кол-во раз за 30 сек.	30	30
Прыжок в длину с места	См	120	118
Бег 30 м (с высокого старта)	Сек	6,8	7,0
<b>Специальная физическая подготовка</b>			
Виды упражнений	Размерность	Юноши	Девушки
Перемещение в 3-х метровой зоне боком (вправо-влево) за 30 сек.	Кол-во раз, максимум	15-20	10-15
Перемещение в 3-х метровой зоне в две точки у стола (вперед-назад) за 30 сек.	Кол-во раз, максимум	12-17	8-12
<b>Технико-тактическая подготовка</b>			
Накат справа по диагонали	Серия (кол-во ударов)	4-7	4-7
Накат слева по диагонали	Серия (кол-во ударов)	4-7	4-7
Подачи справа накатом по диагонали	10 попыток	6-8	6-8
Подачи слева накатом по диагонали	10 попыток	6-8	6-8

## Этап начальной подготовки, свыше года обучения

Виды упражнений	Размерность	Юноши	Девушки
<b>Общая физическая подготовка</b>			
Отжимание от теннисного стола	Кол-во раз за 30сек.	37-32	38-33
Бег по «Восьмерке»	Сек	22	20
Подъем в сед из положения лежа	Кол-во раз за 30 сек.	19	18
<b>Специальная физическая подготовка</b>			
Виды упражнений	Размерность	Юноши	Девушки
Прыжки со скакалкой	Кол-во раз за 30 сек.	45	45
Прыжок в длину с места	См	137	135
Бег 30 м (с высокого старта)	Сек	6,2	6,5
<b>Специальная физическая подготовка</b>			
Виды упражнений	Размерность	Юноши	Девушки
Перемещение в 3-х метровой зоне боком (вправо-влево) за 30 сек.	Кол-во раз, максимум	20-25	15-20
Перемещение в 3-х метровой зоне в две точки у стола (вперед-назад) за 30 сек.	Кол-во раз, максимум	15-20	10-15
<b>Технико-тактическая подготовка</b>			
Накат справа по диагонали	Серия (кол-во ударов)	15-20	15-20
Накат слева по диагонали	Серия (кол-во ударов)	10-15	10-15
Подачи справа накатом по диагонали	10 попыток	7-8	7-8
Подачи слева накатом по диагонали	10 попыток	15-20	15-20

## Тренировочный этап, период начальной специализации, 1-2 год обучения

Виды упражнений	Размерность	Юноши	Девушки
<b>Общая физическая подготовка</b>			
Отжимание от теннисного стола	Кол-во раз за 30сек.	31-27	32-28
Бег по «Восьмерке»	Сек	27	25
Подъем в сед из положения лежа	Кол-во раз за 30 сек.	23	22
Прыжки со скакалкой	Кол-во раз за 30 сек.	55	55
Прыжок в длину с места	См	158	158
Бег 30 м (с высокого старта)	Сек	5,7	5,9
<b>Специальная физическая подготовка</b>			
Перемещение в 3-х метровой зоне боком (вправо-влево) за 30 сек.	Кол-во раз, максимум	25-30	20-30
Перемещение в 3-х метровой зоне в две точки у стола (вперед-назад) за 30 сек.	Кол-во раз, максимум	17-22	12-17
<b>Технико-тактическая подготовка</b>			
Сочетание наката справа и слева в правый угол	Серия (кол-во ударов)	20-30	20-30
Сочетание наката справа и слева в левый угол	Серия (кол-во ударов)	20-30	20-30
Подачи слева (справа) подрезкой	10 попыток	8-10	8-10
Подачи слева (справа) с боковым вращением	10 попыток	7-9	7-9
Подрезка поочередно справа (слева) без потери	Серия (кол-во ударов)	30 сек.	30 сек.
Накат справа (слева) по диагонали	Серия (кол-во ударов)	30-40	30-40

## Тренировочный этап, период углубленной специализации, 3-5 год обучения

Виды упражнений	Размерность	Юноши	Девушки
<b>Общая физическая подготовка</b>			
Отжимание от теннисного стола	Кол-во раз за 30сек.	26-22	27-23
Бег по «Восьмерке»	Сек	30	28
Подъем в сед из положения лежа	Кол-во раз за 30 сек.	27	27
<b>Специальная физическая подготовка</b>			
Перемещение в 3-х метровой зоне боком (вправо-влево) за 30 сек.	Кол-во раз, максимум	25-30	20-30
Перемещение в 3-х метровой зоне в две точки у стола (вперед-назад) за 30 сек.	Кол-во раз, максимум	20-25	15-20
<b>Технико-тактическая подготовка</b>			
Накат справа (слева) по диагонали	Серия (кол-во ударов)	40-50	40-50
Игра накатами справа и слева по восьмёрке	Серия (кол-во ударов)	25-30	25-30
Подрезка поочередно справа (слева) без потери	Серия (кол-во ударов)	1 мин.	1 мин.
Подачи слева (справа) подрезкой с попаданием в зону	10 попыток	9	9
Подачи слева (справа) с верхнее-боковым вращением в определенную зону	10 попыток	9	9
Накат справа (слева) по диагонали	Серия (кол-во ударов)	40-50	40-50
Игра накатами справа и слева по восьмёрке	Серия (кол-во ударов)	25-30	25-30

**Этап совершенствования спортивного мастерства, весь период,  
1-2 год обучения**

<b>Виды упражнений</b>	<b>Размерность</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
<b>Общая физическая подготовка</b>			
Отжимание от теннисного стола	Кол-во раз за 30сек.	22-17	23-18
Бег по «Восьмерке»	Сек	32	30
Подъем в сед из положения лежа	Кол-во раз за 30 сек.	30	30
Прыжки со скакалкой	Кол-во раз за 30 сек.	62	62
Прыжок в длину с места	См	188	188
Бег 30 м (с высокого старта)	Сек	4,9	5,1
<b>Специальная физическая подготовка</b>			
Перемещение в 3-х метровой зоне боком (вправо-влево) за 30 сек.	Кол-во раз, максимум	25-30	20-30
Перемещение в 3-х метровой зоне в две точки у стола (вперед-назад) за 30 сек.	Кол-во раз, максимум	20-25	15-20
<b>Технико-тактическая подготовка</b>			
Накат справа (слева) по диагонали	Серия (кол-во ударов)	40-50	40-50
Игра накатами справа и слева по восьмёрке	Серия (кол-во ударов)	25-30	25-30
Подрезка поочередно справа (слева) без потери	Серия (кол-во ударов)	1 мин.	1 мин.
Подачи слева (справа) подрезкой с попаданием в зону	10 попыток	9	9
Подачи слева (справа) с верхнее-боковым вращением в определенную зону	10 попыток	9	9
Накат справа (слева) по диагонали	Серия (кол-во ударов)	40-50	40-50

**5.2. Требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося на программу спортивной подготовки**

Требования	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	Начальной специализации	Углубленной специализации	
Спортивный разряд, звание	-		Не ниже 2 юношеского разряда	Не ниже 3 спортивного разряда	Кандидат в мастера спорта
Минимальный возраст	7-8 лет		9-10 лет		с 12 лет
Участие в сборных командах	-	Саратовской области, юношеский состав	Саратовской области, юношеский состав	Саратовской области, юношеский состав	РФ, юношеский, юниорский, резервный составы
Выполнение нормативов программы по спортивной подготовке	+	+	+	+	+



## **6. Перечень информационного обеспечения Программы**

### **6.1. Литературные источники.**

1. Горбунов Психопедагогика спорта. М.: Советский спорт, 2006
2. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 1995 год.
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979 год Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004 год.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: Астрель: АСТ, 2004
5. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. — М.: Москомспорт, 2009
6. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Терра-спорт, 2000.
7. Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Л.Б. Кофмана.- М., 1988.
8. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: 1990.
9. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник / В.Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010.
10. Алабин, В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов / В.Г. Алабин, А.В. Алабин, В.П. Бизин. – Харьков : Основа, 1993.

## **6.2. Интернет-ресурсы**

(в т.ч. с аудиовизуальными материалами)

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) – министерство спорта РФ
2. [www.sport.saratov.gov.ru](http://www.sport.saratov.gov.ru) – министерство молодежной политики, спорта и туризма Саратовской области
3. [www.shkolasporta.ru](http://www.shkolasporta.ru) – ГБОУДОД СОСДЮСШОР «Олимпийские ракетки»
4. <http://www.ettu.org> - Европейская федерация настольного тенниса  
(в т.ч. с аудиовизуальными материалами)
5. [www.ittf.com](http://www.ittf.com) - Международная федерация настольного тенниса  
(в т.ч. с аудиовизуальными материалами)
6. <http://ttfr.ru> - Федерация настольного тенниса России  
(в т.ч. с аудиовизуальными материалами)