

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Зилант» Кукморского муниципального района Республики Татарстан

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУДО «СШ»Зилант»  
\_\_\_\_\_ Р.Г. Файзуллин

Приказ №103 от «27» апреля 2023 г.

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

г. Кукмор  
2023 г.

## Содержание.

### **I. Общие положения.**

1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».....3
2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»..... 3

### **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки-по виду спорта «настольный теннис».**

3. Сроки реализации ..... 6
4. Объем программы..... 7
5. Виды обучения..... 7
6. Годовой учебно-тренировочный план..... 10
7. Календарный план воспитательной работы..... 13
8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним..... 16
9. Планы инструкторской и судейской практики..... 19
10. Планы медицинских и медико-биологических мероприятий..... 20

### **III. Система контроля.**

11. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки.....22
12. Оценка результатов прохождения спортивной подготовки.....23
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы.....24

### **IV. Рабочая программа по виду спорта «настольный теннис».**

14. Программный материал.....27
15. Учебно-тематический план .....30

### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки.**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки и реализации программы.....35

### **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».**

17. Материально-технические условия.....36
18. Кадровые условия ..... 40
19. Информационно-методические условия..... 42

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее - Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «настольный теннис» по дисциплине «Настольный теннис» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 884 (далее - ФССП).

Программа разработана в соответствии с:

-Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-приказом Минспорта России от 06.12.2022 г. № 1143 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»;

-приказом Минспорта России от 19.12.2017 г. N 1083 «Об утверждении правил вида спорта «настольный теннис».

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

Формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здоровья и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Настольный теннис – олимпийский вид спорта, один из самых массовых и популярных видов спорта в мире, как по числу занимающихся, так и по числу стран, где он развивается. Международная федерация настольного тенниса насчитывает более 200 стран и входит в тройку ведущих мировых федераций по этому показателю. Настольный теннис — прекрасный, увлекательный вид спорта. Он развивает волю, реакцию, выносливость, умение мыслить.

Настольный теннис игровой вид спорта, в котором два игрока или две команды по два человека (парная игра) соперничают между собой, пытаясь перекинуть ракетками специальный мяч (через сетку на игровом столе) на сторону соперника таким образом, чтобы соперник не смог его отразить. При этом мяч должен коснуться половины поля соперника не менее одного раза. Международная федерация настольного тенниса (ИТТФ) была создана в январе 1926 года и занимается управлением всем мировым настольным теннисом. Федерация находится в Лозанне (Швейцария).

## История возникновения и развития настольного тенниса

Сейчас уже сложно сказать в какой именно стране зародился настольный теннис. Некоторые полагают, что впервые настольный теннис появился в Японии или Китае, другие считают, что его родина Франция или Англия. Ряд историков ищет истоки игры в Древнем Риме. Несмотря на все эти споры с уверенностью можно сказать, что история тенниса уходит своими корнями в далекое прошлое. Большинство специалистов считают, что настольный теннис придумали англичане или французы. С 1901 года игра начала носить гордое имя «Пинг-Понг», до этого было много других похожих вариаций («Флим-Флам», «ВифВаф», «Госсима»), но все они не прижились. Оно получилось из сочетания двух звуков: «пинг» — звук, издаваемый мячом, когда он ударяется о ракетку, и «понг» — когда мяч отскакивает от стола. Название официально зарегистрировал американец Джон Джаквес, позже оно было продано братьям Паркер. Кто назвал настольный теннис пинг-понгом? Название официально зарегистрировал американец Джон Джаквес. В 1908 году настольный теннис был включен в программу Олимпийских игр в Лондоне. Настоящая революция в настольном теннисе произошла в 1930 году, когда для игры стали использовать ракетки с резиновым покрытием. С появлением таких ракеток поменялось абсолютно всё тактика игры, методика тренировок, возросла динамика игры и поединки стали намного увлекательнее. В 1927 году в Лондоне прошел первый чемпионат мира. В то время лидерами настольного тенниса были спортсмены из Венгрии, которые неизменно становились чемпионами планеты на протяжении ряда лет. В 1958 году был проведен первый чемпионат Европы. На сегодняшний день в настольном теннисе доминируют спортсмены из КНР. Доходит до того, что спортсмены не могут найти себе место в китайской сборной и уезжают выступать за другие сборные.

Настольный теннис – вид спорта, индивидуальная спортивная игра, в процессе которой соревнуются два спортсмена или две пары спортсменов на специальном столе, высота которого 76 см, ширина — 152,5 см, длина - 274 см, разделенном сеткой высотой 15,25 см, спортсмены стремятся направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на половине стола противника, при этом придавая мячу такое вращение, при приеме которого, соперник допустил бы ошибку. Партия в настольном теннисе ведется до 11 очков, встреча проводится из нечетного количества партий. Важнейшими качествами для спортсменов в настольном теннисе являются реакция, координация, чувство мяча. Настольный теннис — это один из самых технически сложных видов спорта, требующий высокой координации. Настольный теннис включен в мировую систему спортивных соревнований, в том числе программе Олимпийский игр, а также в профессиональном спорте.

Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает настольный теннис средством физического воспитания людей в широком

возрастном диапазоне от дошкольного до пенсионного возраста. Соревнования по настольному теннису проводятся в пределах установленных правил посредством присущих только настольному теннису соревновательных действий - приемов игры (техники).

При этом обязательным является наличие соперника.

Целью каждого соревновательного элемента является доставка мяча в определенное место стола с определенным вращением, которое должно представлять для соперника трудность в приеме и контратаке.

В индивидуальных спортивных играх спортивный результат полностью зависит от каждого противодействующего спортсмена (игрока), несмотря на это воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами, желание видеть и понимать коллективные интересы является одной из неотъемлемых частей процесса подготовки спортсмена в настольном теннисе.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности в настольном теннисе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий - приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В настольном теннисе нет понятия «потеря подачи», то есть любая ошибка влечет за собой проигрыш очка.

Основным критерием эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх служит победа над соперником, количество побед определяет место в турнирной таблице всех участников - спортивный результат. В многолетней спортивной практике сложилось так, что спортивный результат - занятое место в соревнованиях - стал критерием оценки уровня спортивного мастерства спортсмена. Как показывает статистика, такой критерий в игровых видах спорта в полной мере не отражает уровня мастерства спортсмена из-за отсутствия объективных показателей в количественном выражении; при одинаково высоком уровне мастерства всех участвующих в соревновании различное положение их в турнирной таблице (первое и последнее место) неизбежно. Теоретически и при заведомо слабых спортсменах будет выявлен чемпион страны, соответственно даже слабые игроки при выполнении требований по выполнению разрядных норм получают право на присвоение высокого спортивного звания. Необходимо установление объективных (количественно выраженных) показателей, на основании которых

можно было бы успешно планировать процесс спортивной подготовки и осуществлять контроль за ним.

В число объективных показателей в спортивных играх входят: элементный набор приёмов игры (аспект техники); способность быстро и правильно оценивать ситуацию; выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект техники); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); энергетический режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль. Очень важно всё это выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления этим процессом, разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и др.

Соответственно во время игры в настольный теннис создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств и других качеств и свойств личности.

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

- Командные соревнования;
- Личные;
- Парный мужской разряд;
- Парный женский разряд;
- Парный смешанный разряд.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-2	7	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8-9	8 -10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	13	4 -6

## 4. Объем Программы.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До года	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	12	14-16	20-24
Общее количество часов в год	312	468	624	728-832	1040-1248

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

- учебно-тренировочные занятия (тренировочный процесс) ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего специализированного (профильного) спортивного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные). В том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические мероприятий и применения восстановительных средств.

Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

## Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специальности)	Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-

	риод		
2.5	Просмотровые учебнотренировочные мероприятия	-	До 60 суток

### Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

МБУДО «СШ «Зилант», реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	1	1	1

Отборочные	-	-	2	2	3
Основные	-	2	3	5	10

### 6. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в МБУДО «СШ «Зилант», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МБУДО «СШ «Зилант», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность составляет не более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

### СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	26 - 34	26 - 34	17 - 23	17 - 23	13 - 17	9 - 11
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17 - 23	17 - 23	17 - 23	17 - 23	17 - 23	13 - 17
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3 - 4	6 - 8	7 - 9	10 - 13	13 - 20
4.	Техническая подготовка (%)	31 - 39	31 - 39	26 - 34	26 - 34	22 - 28	22 - 28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9 - 11	9 - 11	17 - 23	17 - 23	22 - 28	26 - 34
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1 - 2	1 - 3	2 - 4	2 - 4	2 - 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6	8 - 10

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет				
		Недельная нагрузка в часах								
		6	9	12-16		18	24-28			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3		3	4			
		Наполняемость групп (человек)								
		15	14	10	8	8	8		6	
		1.	Общая физическая подготовка	100	132	134	147		171	180
2.	Специальная физическая подготовка	68	98	128	150	176	186	220		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	15	40	60	65	80	150-260		
4.	Техническая подготовка	106	160	170	200	224	260	290-350		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	34	50	124	142	160	190	289-380		
6.	Инструкторская и судейская практика	-	5	16	14	18	20	49-58		
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	8	12	15	18	20	50-118		
Общее количество часов в год		312	468	624	728	832	936	1248-1456		

## 7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которого предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	В течении года
1.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренерапреподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
2	Здоровьесбережение		

2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей, (написание положений, требований. Регламентов к организации и проведений, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни	В течение года
		средствами различных видов спорта;	
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебного- тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания иммунитета);	В течение года
3	Патриотическое воспитание обучающихся		

3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе. культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, Определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), Награждения на указанных мероприятиях;	В течении года
		- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления		

4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
-----	---	---	----------------

#### 8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Тема мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое

обеспечение в организации

	Физкультурноспортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, отчет/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА по теме «Антидопинг»	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Физкультурноспортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, отчет/видео

	Онлайн обучение на сайте РУСАДА по теме «Антидопинг»	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА по теме «Антидопинг»	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
--	---------------	---

## 9. План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебнотренировочном занятии с последующим участием в судействе внутри-школьных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы	Инструкторская практика:		

совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев

	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства	В учебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года

Применение педагогических средств	В течение года
Применение психологических средств	В течение года
Применение гигиенических средств	В течение года

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе.

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

### III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «настольный теннис» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы само-регуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно–переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивной разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

#### 11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

## 12. Оценка результатов освоения Программы.

Сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой в организации на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее -

тесты) – в приложении к программе № 1, № 2, № 3, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижений им соответствующего уровня спортивной квалификации.

### 13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
	Прыжок в длину с		не менее		не менее	
1.3.	места толчком двумя ногами	см	110	105	120	115
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (5 попыток)	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2.2.	Прыжок через скакалку за 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			35	30	45	40

**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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10м	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	
			6,7	6,8
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 сек	количество раз	не менее	
			75	65
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
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»
------	---	---

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,8
			9,7	9,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+12
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 сек	количество раз	не менее	
			115	105
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	3	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

#### **IV. Рабочая программа по спортивной дисциплине по виду спорта «настольный теннис»**

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

##### Учебно-тренировочные группы начальной подготовки.

Основными задачами в группах начальной подготовки являются - привитие учащимся интереса к занятиям настольным теннисом, овладение элементарными основами игры, ознакомление с основными тактическими идеями и приемами, получение первоначальных знаний по истории настольного тенниса, приобретение навыков участия в соревнованиях, выполнение нормативов 1-3 юношеского разряда.

При планировании подготовки юного теннисиста необходимо учитывать практический опыт, свидетельствующий, что для достижения в юношеском возрасте звания мастера спорта требуется, как правило, от 6 до 10 лет тренировочной работы. В группах начальной подготовки занимающиеся, как правило не выступают в официальных соревнованиях, и учебный процесс должен быть насыщен большим количеством внутренних игровых турниров, специальными занятиями по закреплению технических знаний и различными массовыми мероприятиями.

##### Для групп начальной подготовки 1 года обучения:

Набор детей для занятий настольным теннисом, не имеющих медицинских противопоказаний. Среди спортсменов выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные, с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие, с хорошей координацией движений, мотивацией занятий - быть первым (лучшим), в подвижных играх, эстафетах и упражнениях. Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.

Развитие физических качеств и способностей, характерных для высококвалифицированных игроков – быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств.

Обучение основам техники игры – хватка ракетки, стойка, упражнения с мячом и ракеткой, имитация ударов по частям и в целом.

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

##### Для групп начальной подготовки 2 года обучения:

Отбор детей, перспективных для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера за состоянием здоровья, темпами прироста

двигательных качеств и изменением физиологических показателей, вызванных систематическими занятиями настольным теннисом.

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 специфичных для настольного тенниса физических качеств – быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений, имитация ударов, перемещений.

Продолжение обучения основам техники игры – стойки, перемещения, имитация ударов у игровой стенки, стола, упражнения на тренажерах и приспособлениях, изучение подач и основных приемов игры на столе, двусторонняя игра, изучение тактики, игра на счет, соревнования.

Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

#### Учебно-тренировочные группы.

##### Для тренировочных групп 1-2 года обучения

Отбор детей, перспективных для углублённой тренировки основ техники и тактики настольного тенниса. На этом этапе определяются потенциальные возможности спортсменов в постоянном совершенствовании физических качеств, быстром овладении техническими приёмами и тактикой игры, формировании физиологических показателей, характерных для игроков высокого класса.

Развитие специфичных 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 настольном теннисе – тренажёров и приспособлений, имитации элементов техники, передвижений и их сочетаний.

Удары подрезкой слева и справа против наката и топ-спина. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полётом мяча. Работа кисти, предплечья, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой.

Топ-спин справа и слева с подрезки. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полётом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой.

Техника подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча. Тренировка подач. Подготовительные упражнения для выполнения сложных по вращению подач.

Приём подач. Способы приёма подач, выскакивающих за заднюю линию стола. Способы приёма подач, выскакивающих за боковые линии стола. Способы приёма коротких подач.

Укороченный удар с подрезки. Техника выполнения.

Использование физических упражнений в домашних условиях: для развития специальных физических качеств – упражнения для ног, туловища, увеличения

подвижности в суставах, для совершенствования техники – имитация ударов, имитация передвижений у зеркала, у тренировочной стенки, на простейших тренажёрах (например, колесо). Тренировка подач – имитация, отработка быстроты вращения мяча.

Обучение широкому арсеналу технико-тактических приёмов игры: разнообразные способы подач и их приёма, ударов, передвижений, их совершенствование и применение в соревновательных условиях.

Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической, технико-тактической подготовке, зачёты по теории игры, практике организации учебно-тренировочных занятий и судейства соревнований.

### Для тренировочных групп 3-5 года обучения

Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приёма мяча, по зонам, из которых выполняются удары.

Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину.

Вариативность выполнения ударов – основа технического мастерства.

Основные приёмы современной атаки – топ-спин, топ-спин-удар, острый удар. Различия по скоростным характеристикам, контакту мяча с ракеткой, направлению, скорости и силе вращения.

Особенности промежуточной игры – умения начинать атаку с подрезки.

Разучивание и тренировка сложных подач: с быстрым вращением мяча, с высоким подбрасыванием, с ложными движениями ракеткой и рукой.

Приём подач. Способы распознавания подач с различным вращением.

Способы передвижений в соединениях с выполнением ударов.

Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижений: прыжки, выпады. Перенос центра тяжести тела с одной ноги на другую при передвижениях. Тренировка в домашних условиях: упражнения для развития специальных физических качеств, имитация ударов, имитация передвижений.

Тренировка и совершенствование подач.

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы между соревнованиями. Особенности построения учебно-тренировочного процесса перед соревнованиями. Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий. Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочного занятия.

### Учебно-тренировочные группы ССМ

В учебно-тренировочных группах постоянно повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности. Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, овладеть знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис», выполнять план индивидуальной подготовки,

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях, показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидата в мастера спорта» не реже одного раза в два года, принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнованиях.

#### Для тренировочных групп ССМ

Отработка ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приёма мяча, по зонам, из которых выполняются удары.

Вариативность выполнения ударов – основа технического мастерства.

Основные приёмы современной атаки – топ-спин, топ-спин-удар, острый удар. Различия по скоростным характеристикам, контакту мяча с ракеткой, направлению, скорости и силе вращения.

Отработка промежуточной игры – начать атаку с подрезки.

Отработка и разучивание сложных подач: с быстрым вращением мяча, с высоким подбрасыванием, с ложными движениями ракеткой и рукой.

Приём подач. Способы распознавания подач с различным вращением.

Способы передвижений в соединениях с выполнением ударов.

Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижений: прыжки, выпады. Перенос центра тяжести тела с одной ноги на другую при передвижениях. Тренировка и совершенствование подач.

### 15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	120/ 180		
	История возникновения вида спорта и его развития	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
---	-------	---------	---

Гигиенические основы физической культуры и спорта. Гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травмах.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	14/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. правила вида спорта	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судей бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
--	---------------------------------	-------	--------	---

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	600/ 960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт-явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающе-	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спор-

гося			тивной подготовки
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрьма й	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	60/106	декабрьма й	Деление участников по возрасту и полу. Правила и обязанности участников в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение, Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	200	сентябрь	Олимпизм как форма метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Квалификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты-специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебнотренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологи-
			ческие средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; бани; массаж витамины.

### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «настольный теннис»**

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «настольный теннис» основаны на особенностях вида спорта «настольный теннис».

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «настольный теннис» вида спорта «настольный теннис» относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Настольный теннис» не ниже всероссийского уровня.
- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «Настольный теннис».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### 17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование						
				Этапы спортивной подготовки		
Наименование	единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки	Учебнотренировочный этап (этап спор-	Этап совершенствования спортив-	

№ п / п						тивной специализации)		ного мастерства	
				количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количе ств о	срок эксплуата ции (лет)
1	Клей неорганичес кий (50 мл)	штук	На обучаю ще- гося	-	-	1	1	3	1
2	Основание ра- кетки настольного тенниса	штук	На обучаю ще- гося	-	-	1	1	2	1
3	Ракетка настольного тенниса	штук	На обучаю ще- гося	1	1	1	1	-	-
4	Резиновые накладки для ракетки (основание )	штук	На обучаю ще- гося	-	-	8	1	12	1
5	Торцевая лента для предохране ния основания и накладок для настольног о тенниса от ударов и прорывов (1 м)	штук	На обучаю ще- гося	-	-	1	1	2	1

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование						
			Этапы спортивной подготовки			
№	Наименование	единица изме-	Расчетная единица	Этап начальной подготовки	Учебнотренировочный этап	Этап совершенствования

№ п / п	рен ия	решения	количество	срок эксплуатации (лет)	(этап спортивной специализации)		спортивного мастерства		
					количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	
1	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	На обучающемся	-	-	1	1	1	1
2	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	На обучающемся	-	-	1	1	1	1
3	Кроссовки для спортивных залов	пар	На обучающемся	-	-	1	1	2	1
4	Спортивные брюки	штук	На обучающемся	-	-	1	1	1	1
5	Фиксатор для голеностопа	штук	На обучающемся	-	-	-	-	1	1

6	Фиксатор коленных суставов	шту к	На обучаю щегося	-	-	-	-	1	1
7	Фиксатор локтевых суставов	шту к	На обучаю щегося	-	-	-	-	1	1
8	Футболка	шту к	На обучаю щегося	-	-	2	1	3	1
9	Чехол для ракетки настольного тенниса	шту к	На обучаю щегося	-	-	1	1	1	1
10	Шорты/юбка	шту к	На обучаю щегося	-	-	1	1	2	1

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## 18. Кадровые условия реализации Программы

18.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

18.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

18.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

- тренеры-преподаватели направляются на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные утвержденным планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации (не реже одного раза в три года) на основании приказа руководителя.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис, утвержденный приказом Министерства Sports РФ № 884 от 31 октября 2022 года.
2. Амелин А. Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. Изд. 2020 г., 112 стр.
3. Амелин А. Н., Настольный теннис: 6+12. Изд. 2019 г., 184 стр.
4. Амелин, А.Н., Настольный теннис. 6+12 . Изд. 2020г., 669 стр.
5. Барчукова Г. В., Настольный теннис. Изд. 2020 г., 188 стр.
6. Байгулов Ю. П., Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра. Изд. 2019 г., 256 стр.
7. Барчукова Г. В., Настольный теннис для всех. Изд. 2019 г., 208 стр.
8. Жданов, В.Ю., Настольный теннис. Обучение за 5 шагов. Изд. 2020 г., 383 стр.
9. Жданов В. Ю., Обучение настольному теннису за 5 шагов. Изд. 2019г., 965 стр.
10. Шлагер В.Н. Настольный теннис. Руководство от чемпиона мира. Изд. 2019 г., 879 стр.

### Интернет-ресурсы:

[minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru) - Министерство спорта РФ.

[minobrnauki.gov.ru](http://minobrnauki.gov.ru) – Министерство образования РФ.

<https://youtu.be/ELFeCWsskKI> «Уроки настольного тенниса»

<https://youtu.be/KyBdCoF5In8> «Обучение игре в настольный теннис»

<https://youtu.be/lg-sSqRXR3I> «Уроки настольного тенниса»

Тесты для проведения промежуточной аттестации по теоретической подготовке на этапе начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

15 вопросов, к каждому вопросу 3-4 варианта ответа. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы. А также частично соответствующие смыслу вопросов. Правильным может только один – тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса.

Выбранные Вами ответы отмечайте в соответствующих квадратах бланка ответов любым знаком, позволяющим получить однозначное представление о сделанном Вами выборе.

Будьте внимательны, отмечая правильные ответы в бланке. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество и учебно - тренировочную группу.

Ф.И.О. обучающегося															
Этап начальной подготовки															
№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Вариант ответа															

- Дата празднования Всемирного дня настольного теннису?
  - 1 мая
  - 8 ноября
  - 6 апреля
- Каким должен быть цвет окантовки верхнего края сетки в настольном теннисе;
  - белый
  - синий
  - чёрный
  - зелёный
- Какого цвета должны быть накладки у ракетки для настольного тенниса
  - чёрные
  - красные
  - красная – чёрная
- Игрок может в течение личной встречи взять один тайм-аут продолжительностью?
  - 5 минут

Б) 1 минуту

В) 30 секунд

5. Какого цвета должен быть мяч в настольном теннисе?

А) белый

Б) чёрный

В) оранжевый

6. Белая линия вдоль каждой кромки игровой поверхности теннисного стола должна быть шириной? А) 1 см.

В) 2 см.

Г) 2,5 см.

7. Сколько составляет диаметр мяча в настольном теннисе? А) 40 мм.

Б) 30 мм.

В) 40 + мм.

8. Высота теннисного стола соответствует...? А)

98см.

Б) 86 см.

В) 76см.

9. Сколько подач подряд имеет право подавать один игрок?

А) четыре

Б) три

В) две

10. Какая масса мяча в настольном теннисе? А)

10 грамм

Б) 5,7 грамм

В) 2,7 грамм

11. Когда мяч находится в игре, это? А)

сет

Б) партия В)

встреча

Г) розыгрыш

12. В какой стране в 1926 году был проведён первый Чемпионат мира по настольному теннису?

А) Англия

Б) Индия

В) Германия

Г) США

13. На какую высоту необходимо подбрасывать мяч? А) не менее 9 см.

Б) не менее 16 см.

В) можно не подбрасывать

14. Через сколько сыгранных очков к спортсмену переходит подача?

А) через 2

Б) через 4

В) через 5

15. Как следует поступить, если вы выиграли очко, попав в край игровой поверхности соперника?

А) порадоваться громче обычного

Б) сделать вид, что ничего не произошло

В) извиниться перед соперником, подняв руку

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Вариант ответа	В	А	В	Б	А	В	В	В	В	В	Г	А	Б	А	В

Оценивание:

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Оценка «5»: 13-15 баллов

Оценка «4»: 10-12 баллов

Оценка «3»: 7-9 баллов

Оценка «2»: 6 и ниже баллов

Тесты для проведения промежуточной аттестации по теоретической подготовке на учебно-тренировочном этапе по виду спорта «настольный теннис»

15 вопросов, к каждому вопросу 3-4 варианта ответа. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы. А также частично соответствующие смыслу вопросов. Правильным может только один – тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса.

Выбранные Вами ответы отмечайте в соответствующих квадратах бланка ответов любым знаком, позволяющим получить однозначное представление о сделанном Вами выборе.

Будьте внимательны, отмечая правильные ответы в бланке. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество и учебно - тренировочную группу.

Ф.И.О. обучающегося															
Учебно-тренировочный этап															
№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Вариант ответа															

- Игрок может в течение личной встречи взять один тайм-аут продолжительностью? А) 5 минут  
Б) 1 минуту  
В) 30 секунд
- Какого цвета должен быть мяч в настольном теннисе?  
А) белый  
Б) чёрный  
В) оранжевый
- Белая линия вдоль каждой кромки игровой поверхности теннисного стола должна быть шириной? А) 1 см.  
Б) 2 см.  
Г) 2,5 см.
- Сколько составляет диаметр мяча в настольном теннисе? А) 40 мм.  
Б) 30 мм.  
В) 40 + мм.
- Высота теннисного стола соответствует...? А)  
98 см.

Б) 86 см.

В) 76 см.

**6.** Сколько подач подряд имеет право подавать один игрок?

А) четыре

Б) три

В) две

**7.** Какая масса мяча в настольном теннисе? А) 10 грамм

Б) 5,7 грамм

В) 2,7 грамм

**8.** Когда мяч находится в игре, это? А) сет

Б) партия В)

встреча

Г) розыгрыш

**9.** В какой стране в 1926 году был проведён первый Чемпионат мира по настольному теннису? А) Англия

Б) Индия

В) Германия

Г) США

**10.** На какую высоту необходимо подбрасывать мяч? А) не менее 9 см.

Б) не менее 16 см.

В) можно не подбрасывать

**11.** Через сколько сыгранных очков к спортсмену переходит подача? А) через 2

Б) через 4

В) через 5

**12.** Как следует поступить, если вы выиграли очко, попав в край игровой поверхности соперника?

А) порадоваться громче обычного

Б) сделать вид, что ничего не произошло

В) извиниться перед соперником, подняв руку

**13.** Какое количество кандидатов в мастера спорта необходимо обыграть в течение года, чтобы получить аналогичное спортивное звание?

А) 10

Б) 12

В) 14

**14.** Какой из ударов придает мячу наибольшее вращение?

А) подрезка

Б) накат

В) топспин

**15.** Как называется удар со сверхсильным верхним вращением?

А) подрезка

Б) срезка

В) топспин

Г) свеча

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Вариант ответа	Б	А	В	В	В	В	В	Г	А	Б	А	В	А	А	В

Тесты для проведения промежуточной аттестации по теоретической подготовке  
на этапе совершенствования спортивного мастерства  
по виду спорта «настольный теннис»

15 вопросов, к каждому вопросу 3-4 варианта ответа. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы. А также частично соответствующие смыслу вопросов. Правильным может только один – тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса.

Выбранные Вами ответы отмечайте в соответствующих квадратах бланка ответов любым знаком, позволяющим получить однозначное представление о сделанном Вами выборе.

Будьте внимательны, отмечая правильные ответы в бланке. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество и учебно - тренировочную группу.

Ф.И.О. обучающегося															
Совершенствование спортивного мастерства															
№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Вариант ответа															

1. Может ли партия в настольном теннисе закончиться со счётом 101 – 99? А) нет  
Б) да  
В) на усмотрение судьи
2. В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?  
А) 1926 году  
Б) 1932 году  
В) 1912 году
3. Каким должен быть цвет окантовки верхнего края сетки в настольном теннисе;  
А) белый  
Б) синий  
В) чёрный  
Г) зелёный
4. Какого цвета должны быть накладки у ракетки для настольного тенниса

- А) чёрные
  - Б) красные
  - В) красная – чёрная
- 5.** Игрок (пара) может в течение личной встречи взять один тайм-аут продолжительностью? А) 5 минут
- Б) 1 минуту
  - В) 30 секунд
- 6.** Какого цвета должен быть мяч в настольном теннисе?
- А) белый
  - Б) чёрный
  - В) оранжевый
- 7.** Белая линия вдоль каждой кромки игровой поверхности теннисного стола должна быть шириной? А) 1 см.
- Б) 2 см.
  - Г) 2,5 см.
- 8.** Сколько составляет диаметр мяча в настольном теннисе? А) 40 мм.
- Б) 30 мм.
  - В) 40 + мм.
- 9.** Кто из судей осуществляет контроль подготовки мест соревнований? А) судья-информатор
- Б) судья-секретарь
  - В) главный судья
- 10.** Высота теннисного стола соответствует...? А) 98см.
- Б) 86 см.
  - В) 76см.
- 11.** В каком году МОК включил настольный теннис в программу Олимпийских игр?
- А) в 1956 году
  - Б) в 1972 году
  - В) в 1988 году
- 12.** Сколько подач подряд имеет право подавать один игрок?
- А) четыре
  - Б) три
  - В) две
- 13.** Какая масса мяча в настольном теннисе? А) 10 грамм
- Б) 5,7 грамм
  - В) 2,7 грамм
- 14.** Когда мяч находится в игре, это? А) сет
- Б) партия В) встреча
  - Г) розыгрыш

15. В какой стране в 1926 году был проведён первый Чемпионат мира по настольному теннису?

- А) Англия
- Б) Индия
- В) Германия
- Г) США

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Вариант ответа	Б	А	А	В	Б	А	В	Г	В	В	В	В	В	Г	А

Оценивание:

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Оценка «5»: 13-15 баллов

Оценка «4»: 10-12 баллов

Оценка «3»: 7-9 баллов

Оценка «2»: 6 и ниже баллов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ЗИЛАНТ" КУКМОРСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**, Файзуллин Рустем  
Гиниятович, директор

26.09.24 16:54  
(MSK)

Сертификат BADAE0578F4499A2E9D1EE7772A846FC