

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Смена»

Принято
на педагогическом совете
МБУ ДО СШ «Смена»
Протокол № 1

от 18 мая 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО СШ «Смена»

_____ И.А. Этлешева

от 18 мая 2023г.

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

*Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом
Министерства спорта Российской Федерации
от 31 октября 2022 года № 884
и с учетом примерной дополнительной образовательной
программы спортивной подготовки по виду спорта "настольный теннис",
утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 6 декабря 2022 года № 1143.*

Срок реализации Программы: 4 года

для этапа начальной подготовки,
тренировочного этапа (этапа спортивной специализации),
этапа совершенствования спортивного мастерства

г. Курганинск
2023 г.

Авторы программы:

Этлешева Ирина Анатольевна – директор МБУ ДО СШ «Смена»;

Лозовая Юлия Андреевна – заместитель директора МБУ ДО СШ «Смена»;

Соловей Сергей Сергеевич – тренер-преподаватель МБУ ДО СШ «Смена».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «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 2022г. № 884 (далее – ФССП), для реализации в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа Смена» (далее – Учреждение).

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	5
1.1.	Пояснительная записка	5
1.2.	Краткая характеристика вида спорта «настольный теннис»	6
1.3.	Цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы	7
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.1.	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	10
2.2.	Объем (трудоемкость) дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	12
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	13
2.3.1	Учебно-тренировочные занятия	14
2.3.2	Учебно-тренировочные мероприятия	16
2.3.3	Спортивные соревнования	18
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	21
2.5.	Календарный план воспитательной работы	35
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	38
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	45
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	46
3.	Система контроля	56
3.1	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки	56
3.2	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	58
3.3	Оценка результатов освоения Программы	67
3.4.	Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками	68
4.	Рабочая программа по виду спорта «настольный теннис»	70
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	70
4.2.	Учебно-тематический план	82

5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	86
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	87
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	87
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	91
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	92

1. Общие положения

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «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 года № 884 (далее – ФССП).

Программа содержит современные научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса.

К основным документам, регламентирующим содержание Программы относятся:

1) Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.06.2022г.);

2) Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 13.10.2022г.);

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

4) Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022г. № 884;

5) Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

6) Приложение № 17 к приказу Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2021г. № 999 «Об утверждении единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)»;

7) Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

8) Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 6 декабря 2022г. № 1143 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»;

9) Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

10) Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020г. № 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, желающих 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» (с изменениями и дополнениями, приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022г. № 106н);

11) Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011г. № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;

12) Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

13) Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022г. № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

14) Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года, распоряжение № 2245-р от 17.10.2018г.;

15) Правила вида спорта «настольный теннис», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2017г. № 1083.

1.2. Краткая характеристика вида спорта «настольный теннис»

Настольный теннис – один из самых массовых и популярных видов спорта в мире, как по числу занимающихся, так и по числу стран, где он развивается.

Международная федерация настольного тенниса насчитывает более 200 стран и входит в тройку ведущих мировых федераций по этому показателю.

Настольный теннис – интересный, увлекательный вид спорта. Он развивает волю, реакцию, выносливость, умение мыслить. Настольный теннис является доступным видом спорта. Недорогой инвентарь и экипировка, небольшой размер площадки для игры позволяют играть в настольный теннис

в оздоровительных лагерях, домах отдыха, в школах, парках, во дворах и привлекать большое число занимающихся.

Настольный теннис – 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 обучающихся в настольном теннисе являются реакция, координация, чувство мяча. Настольный теннис – это один из самых технически сложных видов спорта, требующий высокой координации, но при этом массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта. Доступная, простая и одновременно азартная игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующими высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Настольный теннис включен в мировую систему спортивных соревнований, в том числе в программу Олимпийский игр. Среди спортивных дисциплин настольный теннис имеет свой номер-код вида спорта – 0040002611Я.

1.3. Цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», а также физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных, воспитательных, спортивных.

Планируемые результаты реализации Программы на этапе начальной подготовки:

сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «настольный теннис»;

повысить уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

сформировать двигательные умения и навыки, в том числе в виде спорта «настольный теннис»;

овладеть основами техники вида спорта «настольный теннис»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

укрепить здоровье;

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

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

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

Планируемые результаты реализации Программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, сформировать разностороннюю общую и специальную физическую подготовленность, соответствующую виду спорта «настольный теннис»;

сформировать устойчивый интерес к занятиям видом спорта «настольный теннис»;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «настольный теннис» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

укрепить здоровье.

Планируемые результаты реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований и совершенствовать навыки в условиях соревновательной деятельности;

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

сохранить здоровье.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Спортивная подготовка по виду спорта «настольный теннис» осуществляется на следующих этапах:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства.

Продолжительность спортивной подготовки установлена ФССП по виду спорта «настольный теннис» и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 1 – 2 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься настольным теннисом, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы и выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе. Перевод по годам обучения на этапе начальной подготовки осуществляется при условии выполнения обучающимся нормативов, а также по результатам выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

На учебно-тренировочный этап зачисляются лица не моложе 8 лет. Группы на этом этапе формируются только из обучающихся, выполнивших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, а также имеющие соответствующий уровень спортивной квалификации. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии выполнения обучающимся нормативов, а также по результатам выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

На этап совершенствования спортивного мастерства привлекается оптимальное количество перспективных обучающихся для достижения ими конкретных спортивных результатов. На данный этап зачисляются обучающиеся не моложе 13 лет, выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и сдавшие спортивные нормативы не ниже кандидата в мастера спорта, а также успешно выступившие на официальных спортивных соревнованиях.

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022г. № 634 возможен перевод обучающихся из других Учреждений.

В соответствии с п. 36 приказа Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020г. № 1144н основанием для допуска лица к занятиям спортом 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 в соответствии с приказами Минздрава России. При этом оформление дополнительного медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях не требуется.

В соответствии с п. 42 приказа Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020г. № 1144н основанием для допуска лиц, занимающихся спортом, начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации), к спортивным мероприятиям является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях, выданного на основании углубленного медицинского осмотра обучающегося.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, а также сроки реализации этапов спортивной подготовки представлены в Таблице № 1.

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

Таблица № 1

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

*В Таблице № 1 указан минимальный возраст для зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, указанных в Таблице № 1 настоящего Раздела (п.4.3. приказа Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022г. № 634), а также должна проводиться с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

2.2. Объем (трудоемкость) дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа рассчитана на 52 недели в год. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Учебно-тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации. Остальные часы распределяются с учетом особенностей вида спорта.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических частях и не должна превышать:

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 занятий не должна составлять 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 может осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Требования к объему (трудоемкости) учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее

интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем в соответствии с Таблицей № 2.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы 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	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные);
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- тестирование и контроль.

Организация и осуществление образовательной деятельности по Программе проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение:

- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

- формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

2.3.1 Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, расписанием тренировок.

Расписание утверждается директором Учреждения, после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их занятости в образовательных учреждениях. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерско-педагогического состава.

Основной формой организации спортивной подготовки обучающегося является учебно-тренировочное занятие (далее – занятие).

К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Учебно-тренировочное занятие строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К занятию предъявляются основные требования:

- воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть всесторонним, воспитательным, оздоровительным и специальным;
- содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков;
- в процессе тренировки нужно применять разнообразные средства и методы для освоения техники и совершенствования;
- длительность учебно-тренировочного занятия колеблется от 2 до 4 часов. Все занятия различаются по своей направленности, но в большинстве случаев они имеют комплексный характер;
- структура учебно-тренировочного занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть

Главная цель подготовительной части: организация и функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности – выполнению основной задачи занятия, поэтому используемые средства по координационной

структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. Норма нагрузки по энергозатратам подготовительной части составляет 15%.

Задачи подготовительной части:

- подготовка (концентрация внимания);
- психологическая настройка (расклад, объяснение задач);

Основная часть

Основная часть направлена на решение задач учебно-тренировочного занятия, связанных с освоением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии.

Динамика нагрузки на учебно-тренировочном занятии носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема учебно-тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени (норма нагрузки по энергозатратам – 70-80%).

Заключительная часть

Заключительная часть (5-10% времени) имеет цель – постепенное снижение нагрузки, приведение организма обучающегося в относительное спокойствие, подготовку к последней деятельности.

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

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

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

Учебно-тренировочные занятия могут начинаться не ранее 8:00 часов утра и должны заканчиваться не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 час.

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

Учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся - двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по технике безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение:

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Учреждением для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитывается в учебно-тренировочном графике.

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный сбор – это система организации тренеров-преподавателей и обучающихся в целях совместного решения соревновательных и оздоровительных задач.

В целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства учреждением, осуществляющим спортивную подготовку, проводятся учебно-тренировочные сборы по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации учебно-тренировочных сборов.

Учебно-тренировочные сборы являются неотъемлемой частью в одногодичном цикле; они могут проводиться как по завершению (чаще всего в заключительный период), так и в подготовительном периоде.

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в Таблице № 3.

Учебно- тренировочные мероприятия

Таблица № 3

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

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

2.3.3 Спортивные соревнования

Соревнования по настольному теннису, как и по всем другим видам спорта, являются составной частью учебно-тренировочного процесса. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью освоения обучающимися видов спортивной подготовки, в том числе приобретение соревновательного опыта.

Соревнования подводят итог учебно-тренировочной работы теннисистов, способствуют росту их спортивного мастерства.

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью освоения обучающимися видов спортивной подготовки, в том числе приобретение соревновательного опыта. В России правила настольного тенниса как олимпийского вида спорта регламентируются приказом Министерства спорта от 19 декабря 2017 года № 1083.

Соревнования по настольному теннису проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта:

- одиночный разряд;
- парный разряд;
- смешанный парный разряд;
- командные соревнования.

Соревнования по настольному теннису подразделяют на:

- личные, в которых результаты личных встреч засчитывают каждому

участнику отдельно;

- командные, в которых результаты личных встреч участников команды засчитывают команде в целом;
- лично-командные, т.е. такие личные соревнования, в которых результаты засчитывают одновременно каждому участнику отдельно и команде в целом.

Каждый вид соревнований может состоять из личных встреч:

- одиночные: мужские, женские;
- парные: мужские, женские, смешанные.

Возраст участников

Соревнования проводят по следующим возрастным группам:

- мальчики, девочки – до 13 лет (в ITTF – мини-кадеты);
- юноши, девушки – до 16 лет (в ITTF – кадеты);
- юниоры, юниорки – до 19 лет;
- юниоры, юниорки – до 22 лет;
- мужчины и женщины – 22 года и старше.

Возраст участников соревнований определяется на 31 декабря года, предшествующего году проведения соревнований.

Обучающиеся младших возрастных категорий допускаются к соревнованиям старших возрастных категорий с разрешения тренерского совета соответствующего уровня, исходя из спортивной квалификации обучающегося, на основании Всероссийского рейтинга.

Соревнования с участием обучающихся младших возрастных категорий, допущенных к соревнованиям старших возрастных категорий, проводятся по нормам соревнований последних (количество встреч в день, партий во встрече и т.д.).

Системы и этапы проведения соревнований.

Основными системами проведения соревнований являются:

- круговая система;
- система с выбыванием после одного поражения;
- система с выбыванием после двух поражений;
- прогрессивная система с выбыванием и определением всех мест;
- система с выбыванием после двух поражений и определением всех мест.

Соревнования, проводимые по смешанной системе в два или более этапов, включают:

- квалификационные соревнования;
- игры в группах по круговой системе или по системе с выбыванием;
- финальные соревнования;
- утешительные соревнования (для участников, не вошедших в финальные 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.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы 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.

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» формируется ежегодно и включают в себя контрольные, отборочные, основные соревнования.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающегося. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам.

Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора обучающихся в сборные команды и для определения личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основными соревнованиями являются те, в которых обучающемуся необходимо показать наивысший результат на данном этапе. На этих соревнованиях обучающийся должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Спортивные соревнования проводятся согласно объема соревновательной деятельности, представленного в Таблице № 4.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы 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	
Контрольные	1	1	1	1	1
Отборочные	—	—	2	2	3
Основные	—	2	3	5	10

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись 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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

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 занятий не должна составлять 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 может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Необходимым условием проведения эффективного учебно-тренировочного процесса является проведение учебно-воспитательной работы с обучающимися по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий в соответствии с намеченным учебно-тренировочным планом.

Учебно-тренировочный процесс включает в себя несколько видов спортивной подготовки по настольному теннису. Их пропорциональное соотношение на каждом этапе приведено в Таблице № 5.

Годовой учебно-тренировочный план Учреждения представлен в Таблице № 6.

Примерные годовые планы учебно-тренировочного процесса для этапа начальной подготовки представлены в Таблицах № 7 - 10, учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – в Таблицах № 11-14, этапа совершенствования спортивного мастерства представлены в Таблице № 15 и Таблице № 16.

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в
структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной
подготовки**

Таблица № 5

№ 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
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	26-34	26-34	17-23	17-23	13-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23	17-23	17-23	17-23
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3-4	6-8	7-9	10-13
4.	Техническая подготовка (%)	31-39	31-39	26-34	26-34	22-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	17-23	17-23	22-28
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 6

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы подготовки									
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		Весь период	
	Недельная нагрузка в часах									
	4,5	6	6	8	12	14	16	18	20	24
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4
	Наполняемость групп (человек)									
	10-20	10-20	10-20	10-20	8-16	8-16	8-16	8-16	4-8	4-8
Общая физическая подготовка	74	96	96	132	132	156	168	192	168	168
Специальная физическая подготовка	48	66	60	84	120	156	168	192	180	228
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	12	14	48	48	60	72	120	144
Техническая подготовка	84	114	104	132	168	192	236	256	244	312
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24	30	30	40	120	132	152	168	244	300
Инструкторская и судейская практика	-	-	4	6	12	20	24	28	36	36
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	6	6	8	24	24	24	28	48	60
Общее количество часов в год:	234	312	312	416	624	728	832	936	1040	1248

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для этапа начальной подготовки 1 года
(4,5 часа в неделю)**

Таблица № 7

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	7	7	6	6	6	6	74
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				2					2				4
Всего часов	19	19	19	21	19	19	20	20	21	19	19	19	234

Таблица № 8

[illegible]

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для этапа начальной подготовки 2 года
(6 часов в неделю)**

Таблица № 9

[illegible]

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для этапа начальной подготовки 2 года
(8 часов в неделю)**

Таблица № 10

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	12	12	11	10	11	11	10	12	11	10	11	11	132
Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Участие в спортивных соревнованиях			2	2	2	2	2		2	2			14
Техническая подготовка	11	12	11	10	9	10	10	12	10	10	13	14	132
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	40
Инструкторская и судейская практика					2		2			2			6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				2	1	1	1		2	1			8
Всего часов	34	35	35	35	35	34	35	34	35	35	34	35	416

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для учебно-тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации) 1,2,3 года
(12 часов в неделю)**

Таблица № 11

[illegible]

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для учебно-тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации) 1,2,3 года
(14 часов в неделю)**

Таблица № 12

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Техническая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
Инструкторская и судейская практика	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	20
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Всего часов	60	61	61	61	60	60	61	61	61	60	61	61	728

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для учебно-тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации) 4,5 года
(16 часов в неделю)**

Таблица № 13

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Техническая подготовка	19	20	20	20	20	19	20	20	20	20	19	19	236
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	13	13	13	13	13	12	13	12	13	12	13	12	152
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Всего часов	69	70	70	70	70	68	70	69	70	69	69	68	832

Таблица № 14

[illegible]

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для этапа совершенствования спортивного мастерства
(20 часов в неделю)**

Таблица № 15

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
Участие в спортивных соревнованиях	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Техническая подготовка	20	21	20	21	20	21	20	21	20	20	20	20	244
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	21	20	21	20	21	20	21	20	20	20	20	20	244
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Всего часов	87	87	87	87	87	87	87	87	86	86	86	86	1040

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для этапа совершенствования спортивного мастерства
(24 часа в неделю)**

Таблица № 16

[illegible]

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 17

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
1.3.	Теоретическая подготовка (формирование умений и коммуникативных навыков)	Семинары для обучающихся: - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - расширение общего кругозора юных обучающихся	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 проведению мероприятий, ведение протоколов);	В течение года

		- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни 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 учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления 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 мероприятиях 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; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:	В течение года

	достижению спортивных результатов)	- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся	
5.	Безопасность жизнедеятельности		
	Теоретическая подготовка (создание условий для формирования у обучающихся системы приоритетов и ценностей в области безопасности, развитие врожденных и формирование приобретенных качеств личности, обеспечивающих возможность предвидеть угрозы и опасности, умения защищаться от угроз и опасностей. Привитие знаний, умений и навыков обеспечения безопасности во всех сферах жизнедеятельности, мотивирование молодежи к безопасной жизнедеятельности)	Игра-анкетирование на знание правил пожарной безопасности «Огонь - друг и враг в повседневной жизни». Беседа об использовании светоотражающих элементов. Всероссийская добровольная просветительская интернет – акция «Безопасность в интернете» Профилактическая беседа о зависимости от компьютера, планшета, телефона. Просмотр видео-фильмов «Влияние алкоголя и никотина на интеллектуальное и физическое здоровье подростков». Социальный ролик по противодействию идеологии терроризма.	В течение года
6.	Работа с родителями		
	Теоретическая подготовка (формирование эффективной системы взаимодействия с родителями для создания благоприятной среды для сплочения детей в единый дружный коллектив, создание благоприятных условий для свободного развития личности, результативного учебно-тренировочного процесса)	Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики. Просвещение родителей о возрастных особенностях развития ребенка и профилактике вредных привычек. Обсуждение вопросов по БДД на родительских собраниях: «Детский травматизм на дороге, причины и меры его предупреждения. Обеспечение обучающихся светоотражающими элементами»	В течение всего года

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

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965г.): «Допинг – это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире – Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица (назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия).

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

В соответствии с п 2.4 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

При работе со спортсменами необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до обучающихся материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой». В целях повышения уровня осведомленности спортсменов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок,

процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

В Учреждении при приеме тренера-преподавателя на работу должен быть проведен первичный инструктаж по антидопинговому законодательству, а также проводиться информирование тренеров-преподавателей на тренерских советах об изменениях в антидопинговых правилах.

Контроль за прохождением онлайн обучения обучающимися на сайте РУСАДА с получением сертификатов осуществляется тренерами-преподавателями.

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

Таблица № 18

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия: Определение и содержание понятия «Допинг»	Сентябрь	Определение понятия - «допинг», какой вред он наносит развитию спорта и здоровью обучающихся. Дать начальные знания о допинге, привести примеры. Проводятся тренером-преподавателем
	Теоретические занятия: Распространенность допинга в разных видах спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта.	Октябрь	Проводится тренером-преподавателем
	Теоретические занятия: Последствия применения допинга	Ноябрь	Демонстрация фильма о допинге, с примерами о его вреде для здоровья
	Теоретические занятия: Знакомство с международными стандартами	Декабрь	Проводится тренером-преподавателем
	Теоретические занятия: Виды нарушений антидопинговых правил	Январь - Февраль	Проводится тренером-преподавателем
	Теоретические занятия: Запрещенные субстанции и методы		
	Теоретические занятия: Права и обязанности обучающихся	Март	Проводится тренером-преподавателем
	Теоретические занятия: Социальные и психологические последствия применения допинга	Апрель	Проводится тренером-преподавателем
	Теоретические занятия: Современное устройство борьбы с допингом в спорте	Май	Проводится тренером-преподавателем
	Веселые старты: «Честная игра»	1 раз в год	Ознакомить с произведением «Ода спорту» Пьера де Кубертена (о красоте и чистоте спорта)
	Викторина: Что мы знаем о допинге?	1 раз в год	Определить уровень знаний о допинге. Выявить победителя

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Лекция: Ответственность за нарушения антидопинговых правил	Сентябрь	Получение углубленных знаний о допинге
	Лекция: Виды нарушений антидопинговых правил.	Октябрь	Получение углубленных знаний о допинге. Просмотр фильма о допинге (о последствиях применения допинга для здоровья обучающихся)
	Беседа: Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	Ноябрь	Проводятся тренером-преподавателем
	Веселые старты: «Честная игра»	1 раз в год	Проводятся тренером-преподавателем
	Веселые старты: «Роль правил в спорте»	1 раз в год	
	Онлайн-обучение на сайте РАА «РУСАДА» http://newrusada.triagonal.net	1 раз в год	Проводится обучающимся самостоятельно
	Проверка лекарственных препаратов на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/	1 раз в месяц	Научить юных обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по международным стандартам «Запрещенный список», проверка препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающимся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	Родительское собрание: роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1-2 раза в год	Проводятся тренером-преподавателем
	Родительское собрание: знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net		
	Родительское собрание: как пользоваться сервисом по проверке		

	препаратов на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/		
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Беседа: Повышение осведомлённости обучающегося об опасности допинга для здоровья	1 раз в год	Проводятся тренером-преподавателем
	Практическое занятие: «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещённый список»)»	1 раз в год	Проводятся тренером-преподавателем
	Беседы на темы «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допингконтроля», «Система АДАМС»	в течение года	Проводятся тренером-преподавателем
	Онлайн-обучение на сайте РАА «РУСАДА» http://newrusada.triagonal.net	1 раз в год	Проводится обучающимся самостоятельно

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке, установленном Всемирным антидопинговым кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном

уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

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

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

На этапе начальной подготовки свыше года:

- овладение терминологией тенниса и применение ее на занятиях;
- развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;
- изучение основных правил соревнований.

Тренировочные группы:

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

- самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;
- изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований;
- судейство командных, одиночных и парных соревнований.

Группы совершенствования спортивного мастерства:

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

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого игрока в настольный теннис.

Контроль за состоянием здоровья обучающегося является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий.

Медицинский контроль за обучающимися в учреждениях, осуществляющих учебно-тренировочный процесс, обеспечивается врачом учреждения, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или врачебно-физкультурным диспансером.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма обучающегося проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Два раза в год все обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование. Углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных

систем организма обучающегося, определить основные комплексные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок.

Таким образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек). В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Программа углубленного медицинского обследования включает в себя: комплексную клиническую диагностику, оценку уровня здоровья и функционального состояния, оценку сердечно-сосудистой системы, оценку систем внешнего дыхания и газообмена, контроль состояния центральной нервной системы, уровень функционирования периферической нервной системы, оценку состояния органов чувств, состояние вегетативной нервной системы, контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата, текущий контроль учебно-тренировочного процесса.

К занятиям настольным теннисом допускаются юноши и девушки, отнесенные к основной медицинской группе. Контроль над уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма обучающегося проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей обучающегося, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма. В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками.

Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей. Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния обучающегося необходимо стандартизировать методику тестирования.

Для этого:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме. В нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же умеющие это делать люди;

- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- обучающийся должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов учебно-тренировочного процесса и контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования, на основании которого проводится индивидуальная коррекция учебно-тренировочных нагрузок, её рекомендуется проводить на всех учебно-тренировочных занятиях.

При проведении текущего обследования рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

средства подготовки (общефизическая подготовка – ОФП, специальная физическая подготовка – СФП, специальная подготовка – СпецП и соревновательная подготовка – СорП): время или объем учебно-тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность учебно-тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту. Для контроля за функциональным состоянием обучающихся измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 секунд, с последующим пересчетом ударов в минуту.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Таблица № 19

Интенсивность	ЧСС	
	Уд./10 с	Уд./мин
Максимальная	30 и <	180 и <
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации обучающихся к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером-преподавателем перед каждым учебно-тренировочным занятием. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (Р1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 с с

выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P3). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

$$R = ((P1 - i - P2 + P3) - 200) / 10$$

Оценка адаптации организма к предыдущей работе

Таблица № 20

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
критическое	18 и более

Средства восстановления и рациональный режим

В современном спорте проблема снятия утомления и восстановления работоспособности важна не меньше, чем сама тренировка.

Ведь сегодня просто невозможно достичь высоких результатов только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок, которые и так подошли к предельным уровням. Поэтому дальнейший рост достижений обучающегося возможен лишь при совершенствовании его способности преодолевать все возрастающее утомление, возникающее в процессе тренировок и соревновательной деятельности.

Речь идет не только о достижении разового высокого результата, но и о спортивном долголетии с устойчивыми и значительными достижениями, основой чему становится соблюдение спортивного режима и эффективное применение средств восстановления.

Особенности применения средств восстановления

Современная концепция спортивной подготовки рассматривает нагрузку и последующие восстановительные мероприятия как две неотъемлемые части единого целого в подготовке обучающегося. Сегодня это важнейший резерв для повышения эффективности тренировки и роста мастерства обучающегося.

Процессы утомления и восстановления зависят от ряда факторов: характера и интенсивности выполняемой работы, степени тренированности, количества и массы мышц, участвующих в движении, индивидуальных особенностей теннисиста, климатических и погодных условий, суточного режима, организации питания и многих других.

Следует отметить, что чрезмерное увлечение средствами восстановления может привести к негативному эффекту. Их необходимо применять с учетом индивидуальных изменений в состоянии здоровья обучающегося, задач конкретного этапа учебно-тренировочного процесса и в содружестве со спортивным врачом.

Комплексное использование педагогических, медико-биологических и психологических средств ускоряет восстановление, повышает работоспособность и качество тренировок, позволяет избежать перегрузок, обеспечивает профилактику переутомления и перетренированности, улучшает процессы адаптации организма к воздействиям внешней среды.

Среди всех используемых средств приоритет следует отдавать педагогическим, а медико-биологические и психологические средства должны рассматриваться как вспомогательные, способствующие ускорению восстановления.

Для достижения оптимального тренировочного эффекта необходимо:

- грамотное планирование, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма;
- оптимальное сочетание общих и специальных средств тренировки;
- рациональное построение тренировочных и соревновательных циклов;
- своевременное использование переключений в деятельности обучающегося с помощью введения восстановительных микроциклов;
- использование тренировок в среднегорье и высокогорье;
- грамотное построение общего режима жизни - своевременность и качество правильного питания, спортивных тренировок, отдыха и других занятий;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия с точки зрения создания положительного эмоционального фона;
- индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий, использование активного отдыха и расслабления.

Среди педагогических приемов, ускоряющих восстановление, важнейшим считается индивидуализация учебно-тренировочного процесса. Чем выше мастерство теннисистов, тем более индивидуальной должна быть тренировка. На начальных этапах улучшение технико-тактической и функциональной подготовленности происходит быстрее и достигается более простыми и общими для многих игроков средствами. По мере приближения показателей к уровню выдающихся интенсивность нагрузок приближается к предельно допустимой. Увеличивается вероятность перегрузок, остается меньше апробированных путей к дальнейшему совершенствованию, которое приобретает штучный, уникальный характер. Всё это требует поиска дополнительных резервов за счет индивидуальных возможностей организма. На данном этапе возрастает ответственность тренера-преподавателя в правильности определения соответствия тренировочных воздействий функциональным возможностям обучающегося с помощью педагогического и врачебного контроля.

Для обучающегося, нацеленного на достижение высоких результатов, рациональный суточный режим - основа, на которой строится вся система учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Режим четко регламентирует временные рамки всех мероприятий, запланированных на каждый день: подъем и отбой, зарядка, сбалансированное питание, учебно-

тренировочные занятия (или участие в соревнованиях), восстановительные процедуры, отдых, полноценный сон. Сюда же относятся оптимальные гигиенические условия быта и учебно-тренировочных, вопросы личной гигиены, закаливание и другие факторы, способствующие повышению тренированности и функционального состояния организма.

Построение учебно-тренировочного процесса на основе рационального режима позволяет обеспечить высокий уровень здоровья теннисистов, неуклонный рост их мастерства, стабильность физической формы, спортивное долголетие. Это объясняется тем, что при строгом соблюдении режима вырабатывается определенный ритм деятельности, позволяющий наиболее эффективно выполнять необходимую работу. Выполнение определенной деятельности в одно и то же время приводит к формированию так называемого динамического стереотипа, который представляет собой систему чередующихся условных рефлексов. В результате требуется всё меньше нервного напряжения для осуществления учебно-тренировочного процесса. А нарушение сложившегося динамического стереотипа вызывает снижение работоспособности.

Питание обучающегося

Рациональное питание - один из важнейших для обучающихся факторов сохранения здоровья, повышения работоспособности и достижения высоких результатов. Пища должна отвечать определенным требованиям и быть:

- оптимальной в количественном отношении - соответствовать энергетическим затратам обучающегося;
- полноценной в качественном отношении - содержать необходимый баланс белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов;
- разнообразной - содержащей продукты как растительного, так и животного происхождения.
- хорошо усваиваемой, вызывающей аппетит и приятной на вкус.

Вода играет важную роль во всех главных процессах жизнедеятельности организма. Уменьшение количества воды в организме всего на 0,5% вызывает жажду. Если человек способен довольно долго (до нескольких недель) обходиться без пищи, то снижение содержания воды даже на несколько процентов приводит к тяжелейшему заболеванию. Поэтому обучающемуся необходимо следить за тем, чтобы не доводить организм даже до ощущения жажды, так как жажда - это уже серьезный сигнал о нарушении водного баланса, при котором обостряется чувство усталости, организм перегревается, снижаются физические возможности игрока. Поскольку во время учебно-тренировочных занятий и соревнований теряется значительное количество жидкости, то эти потери необходимо постоянно восполнять.

Роль сна в жизнедеятельности человека вообще, равно как и его значение в восстановительных процессах невозможно переоценить. Достаточно сказать, что восстановление во время сна идет в 2-3 раза быстрее. Систематическое недосыпание и бессонница опасны тем, что вызывают истощение нервной

системы, снижение работоспособности. Но и излишний сон пользы не приносит.

Утренняя гимнастика ускоряет переход от сна к бодрствованию, тонизирует центральную нервную систему, активизирует работу всех органов, создает бодрое и жизнерадостное настроение. Если есть возможность, лучше проводить зарядку на свежем воздухе. Начинать ее целесообразно с легкого бега, после чего выполнять упражнения невысокой интенсивности, которые постепенно вовлекают в работу большие мышечные группы тела (сгибания-разгибания, повороты туловища, приседания, упражнения на растягивания, маховые движения). Хорошо включать в зарядку имитационные теннисные упражнения.

Нецелесообразно утром выполнять упражнения со значительной нагрузкой или упражнения на выносливость. Также не стоит превращать утреннюю зарядку в учебно-тренировочное занятие. Продолжительность зарядки составляет 15-20 мин. После нее должны оставаться чувство бодрости и легкая приятная усталость.

Закаливающие процедуры следует проводить систематически. Перерывы ведут к ослаблению или утрате приобретенных защитных реакций. Второе правило - принцип постепенности усиления того или иного раздражителя. Закаливание следует начинать с небольших доз, в дальнейшем непрерывно их увеличивая, особенно в отношении юных теннисистов. Во все времена лучшими средствами закаливания были и остаются воздух, вода и солнечные лучи.

Наряду с перечисленными педагогическими задачами в учебно-тренировочном занятии широко используют медико-биологические средства восстановления, среди которых важную роль играет рациональное и сбалансированное питание, физико- и гидропроцедуры, различные виды массажа, бальнеотерапия, бани-сауны, а также электростимуляция, аэризация, оксигенотерапия и др.

Тактика использования перечисленных средств основана на законах развития защитных реакций организма в процессе спортивной работы (текущее восстановление), сразу после ее прекращения (срочное восстановление) и в ближайшее после нее время (отставленное восстановление). Действие средств направлено на восполнение затраченных при нагрузке энергетических ресурсов организма, восстановление витаминного баланса и микроэлементов, терморегуляции и кровоснабжения, повышение иммунной активности.

Чрезмерная интенсификация учебно-тренировочного процесса и стрессы, сопровождающие соревновательную практику, создают у обучающихся высокий уровень психологического утомления, который возможно снизить за счет психологических методов восстановления, таких как внушение, сон, аутогенная и психорегулирующая тренировка, активирующая терапия, приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, а также комфортные условия быта и привлекательные виды досуга.

При использовании средств восстановления следует придерживаться основных принципов:

- комплексность средств всех трех групп и разных средств каждой группы в целях одновременного воздействия на основные функциональные звенья организма - двигательную среду, нервные процессы, обмен веществ и энергии, защитные силы организма и пр.;
- расчет времени применения, когда восстановительные средства оказывают наибольший эффект (например, использование бани сразу после нагрузки ухудшает силовые показатели, а через 8-10 ч после нагрузки улучшает);
- учет индивидуальных особенностей организма;
- совместимость и рациональное сочетание для усиления эффекта (например, сауна и гидромассаж), при этом следует избегать нивелирования (прохладный душ и электропроцедуры);
- уверенность в полной безвредности и минимальной токсичности выбранных фармакологических средств;
- соответствие этапам подготовки, характеру проведенной и предстоящей работы.

При разработке различных схем восстановительных процедур следует учитывать ряд важных моментов и требований:

- определить ведущее звено функциональной системы организма, несущее основные нагрузки и лимитирующее работоспособность;
- учитывать временные различия протекания восстановительных процессов для разных систем организма;
- разработать оптимальные технологии использования разных средств в комплексе;
- подобрать объективные методы контроля за эффективностью применяемых средств с последующей корректировкой восстановительных методик;
- при небольшом перерыве между занятиями (4-6 ч) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;
- средства общего и всестороннего воздействия предшествуют воздействиям локального характера;
- не рекомендуется длительное время использовать одно и то же средство, причем средства локального воздействия необходимо менять чаще, чем средства общего воздействия;
- в одном сеансе восстановления не рекомендуется более трех разных процедур;
- максимальная работоспособность и активность биологических процессов приходятся на периоды 10-13 и 17-20 часов.

К числу физических восстановительных средств относят гидропроцедуры: бани (финскую, русскую), душ (контрастный, циркулярный, шарко) и ванны (скипидарную, сероводородную, солевую, вибрационную), массаж (ручной, аппаратный), аэроионизацию, ультрафиолетовое облучение,

электростимуляцию, магнетизм и т.п. По характеру и величине влияния они разделяются на средства общего и местного действия. К первым относятся баня, общий массаж, душ, прием ультрафиолета, ко вторым - электростимуляция, локальные прогревания.

Влияние физических воздействий зависит от избирательности действия, дозы, функционального состояния организма, времени воздействия.

Психологические средства восстановления работоспособности

Тренировочные занятия и особенно участие в соревнованиях сопровождаются значительными психологическими напряжениями. Поэтому постоянно возникает необходимость нормализации психического состояния обучающегося, смягчения чрезмерной напряженности.

Данные методы классифицируют следующим образом:

- по способу воздействия: воздействие извне и ауторегуляция (самовоздействие);
- по содержанию: вербальные методы, воздействующие посредством слова, и невербальные;
- по технике оснащения: аппаратные и безаппаратные;
- по особенностям реализации: контактные и бесконтактные.

Гипносуггестивные методы психорегуляции - вербальные методы воздействия извне. Их могут применять только врачи и психологи. Приемы гипносуггестии проверяют способности обучающихся к саморегуляции. Обучающийся должен быть убежден, что всего добивается сам.

Внушение в состоянии бодрствования чаще всего применяют опытные тренеры-преподаватели, хорошо знающие психологию своих обучающихся.

К невербальным методам относятся внушение с помощью плацебоэффекта, а также использование акустических эффектов (шум морского прибоя, шелест листвы, шум дождя) и специально подобранной музыки.

Плацебоэффект может быть весьма эффективным для людей с повышенной внушаемостью. Плацебо - нейтральное вещество, внешне напоминающее фар-макологический препарат (таблетки, порошки, микстуру). Пациента убеждают в том, что это вещество способно принести необходимый эффект. Злоупотреблять назначением плацебо не следует.

Давно отмечается влияние музыки на физическое состояние организма. Так, темп музыки может способствовать размеренному дыханию или, наоборот, вызвать учащенное дыхание. Мышечная работоспособность усиливается, если характер музыки мажорный, и ослабляется, если минорный. Картина меняется на обратную, если человек утомлен.

Особенно перспективно использование музыкотерапии как дополнение к другим методам профилактики и лечения.

Аутосуггестивные методы саморегуляции объединяют средства активного самостоятельного управления собственным психическим состоянием. Наиболее известна методика аутогенной тренировки (АТ), которая бывает успокаивающей и мобилизующей. Одна из модификаций АТ -

психомышечная тренировка (ПМТ), которая включает в себя элементы релаксации, а также сочетание дыхательных упражнений и самовнушения.

Хороший эффект дает использование различных модификаций АТ непосредственно перед турнирными встречами. Это снимает чувство тревоги, помогает быстро восстановиться, мобилизует психологический ресурс организма.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки

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

На этапе начальной подготовки:

сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «настольный теннис»;

повысить уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

сформировать двигательные умения и навыки, в том числе в виде спорта «настольный теннис»;

овладеть основами техники вида спорта «настольный теннис»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

укрепить здоровье;

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

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

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, сформировать разностороннюю общую и специальную физическую подготовленность, соответствующую виду спорта «настольный теннис»;

сформировать устойчивый интерес к занятиям видом спорта «настольный теннис»;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «настольный теннис» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;

изучить антидопинговые правила;
 соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

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

укрепить здоровье.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований и совершенствовать навыки в условиях соревновательной деятельности;

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

сохранить здоровье.

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

Контроль результативности учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе положения о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «настольный теннис». Прием контрольно-переводных нормативов осуществляется на основании утвержденного плана-графика проведения промежуточной аттестации обучающихся. Данный контроль проводится по итогу каждого спортивного сезона перед началом переходного периода по всем результатам, установленным действующим ФССП.

Оценка результатов освоения Программы проводится с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис» отражены в Таблице № 21.

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» отражены в Таблице № 22.

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» отражены в Таблице № 23.

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

Таблица № 21

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	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
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			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
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2.2.	Прыжки 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»**

Таблица № 22

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	9,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			75	65
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

**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»**

Таблица № 23

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

Правила выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки:

Бег на 30 или 60 метров

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 30 метров выполняется с высокого старта, бег на 60 метров – выполняется с низкого или высокого старта.

Участники стартуют по 2-4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера;

- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;

- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.

Челночный бег 3х10м

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучающийся должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуются осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);

- во время бега участник помешал рядом бегущему;

- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

У каждого снаряда должны находиться:

- столы и стулья;

- табличка с порядковым номером снаряда и судейской бригады;

- магнезия;

- наждачная бумага;

- материя для протирки грифа перекладины;

- разновысокие банкетки (стремянка) для подготовки перекладины и принятия участником исходного положения;

- гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности участников.

Техника выполнения испытания.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);

- нарушение техники выполнения испытания;

- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;

- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;

- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);

- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины – 90 см по верхнему краю.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);

- нарушение техники выполнения испытания;

- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;

- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;

- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Техника выполнения испытания.

Описание техники приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги.

Исходное положение – участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая – на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь.

Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- участник совершил заступ за линию метания.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

Прыжки через скакалку за 45 с

Прыжки выполняют на обеих ногах с одним вращением на каждый прыжок в течение определенного времени, которое в каждом классе свое.

За это время необходимо прыгнуть как можно большее количество раз. С междускоком прыгать нельзя. Учитываются только те прыжки, в которых обучающийся перепрыгнул через скакалку. Если сбился, то продолжает прыгать дальше. Начинают прыжки по команде «Марш!», а заканчивают по команде «Стоп!».

Для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки будут рассматриваться обучающиеся, выполнившие все нормативы контрольных тестов, соответствующих этапу спортивной подготовки, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «настольный теннис», предоставившие все документы согласно утвержденным правилам приема лиц в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Смена».

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 Краснодарского края по виду спорта «настольный теннис» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «настольный теннис» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.

Критерии оценки результатов принятия нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки и перевода детей по этапам спортивной подготовки.

Система оценок показателей:

- «0» – не выполнение
- «1» – обязательное выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

При выполнении беговых упражнений (скоростных) – за улучшение результата на 0,1 сек (за каждую) - добавляется по 1 баллу.

На выносливость улучшение результата за каждую 1 сек - добавляется по 1 баллу.

На скоростно - силовую подготовку за каждые 10 см - добавляется 1 балл.

Общая сумма баллов по выполнению показателей заносится в протокол приемной комиссии, утверждается председателем приемной

комиссии и служит основанием для зачисления поступающих в спортивную школу.

По результатам сдачи нормативов для зачисления на этап спортивной подготовки формируется рейтинг, исходя из количества бюджетных мест в соответствии с муниципальным заданием Учреждения на следующий год, утвержденным отделом по физической культуре и спорту администрации муниципального образования Курганинский район и приказа директора Учреждения или лица его замещающего.

На количество бюджетных мест на первый год этапа начальной подготовки претендуют поступающие, набравшие максимальное количество баллов при тестировании. Индивидуальный отбор (тестирование) проводится по бальной системе, итоги подводятся по сумме баллов всех тестов.

По итогам индивидуального отбора составляется рейтинг, в нем отражается набранная сумма баллов каждого поступающего при тестировании.

Результаты тестирования публикуются на сайте Учреждения в установленные Регламентом сроки.

Комплектование групп осуществляется в соответствии с нормативными требованиями ФССП по виду спорта «настольный теннис», на основании итоговых протоколов тестирования.

К тестированию допускаются поступающие, желающие заниматься избранным видом спорта в соответствии с возрастными требованиями и не имеющие медицинских противопоказаний.

3.3. Оценка результатов освоения Программы

В Учреждении предусмотрены формы аттестации:

промежуточная аттестация – проводится ежегодно для перевода обучающихся на следующий год (этап);

итоговая аттестация – проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. на завершающем этапе.

1. Промежуточная аттестация – форма оценки уровня подготовленности обучающегося, достижения им установленных требований к результатам освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по итогам периода обучения посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Промежуточная аттестация осуществляется 2 раза в год в соответствии с контрольными и контрольно-переводными нормативами (испытаниями) по виду спорта «настольный теннис». Для приема контрольных и контрольно-переводных нормативов в Учреждении приказом директора создается комиссия, которая организывает и отслеживает своевременную сдачу

контрольных и контрольно-переводных нормативов, выявляет соответствие результатов, утвержденных Программой, подводит итоги сдачи нормативов. Контрольные и контрольно-переводные нормативы считаются сданными при условии стопроцентного выполнения требований.

Результаты аттестации оцениваются по системе «балл».

Критерии оценки результатов принятия нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для перевода обучающихся по годам (этапам) спортивной подготовки.

Система оценок показателей:

- «0» – не выполнение
- «1» – обязательное выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

При выполнении беговых упражнений (скоростных) – за улучшение результата на 0,1 сек (за каждую) - добавляется по 1 баллу.

На выносливость улучшение результата за каждую 1 сек - добавляется по 1 баллу.

На скоростно - силовую подготовку за каждые 10 см - добавляется 1 балл.

Общая сумма баллов по выполнению показателей заносится в протокол комиссии, утверждается председателем приемной комиссии и служит основанием для перевода обучающихся на следующий год (этап).

Результаты аттестации обучающихся анализируются и рассматриваются на педагогическом совете Учреждения.

2. Итоговая аттестация – форма оценки технических умений и теоретических знаний в области инструкторской и судейской практики выпускника Учреждения, завершившего прохождение этапов спортивной подготовки.

Итоговая аттестация осуществляется комиссией Учреждения. К итоговой аттестации допускается обучающийся, освоивший полный курс Программы. Обучающиеся, прошедшие итоговую аттестацию, считаются выпускниками, отчисляются приказом директора и получают Справку об окончании Учреждения.

Аттестация обучающихся должна осуществляться на основе принципов объективности и беспристрастности.

3.4. Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется по зачетной системе в форме устных опросов с фиксацией результатов в опросном листе. Количество верных ответов для получения оценки «зачет» по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, устанавливается локально, доводится до

сведения обучающихся не позднее, чем за неделю до проведения аттестации. Перечень тестов и (или) вопросов по видам по подготовки, не связанным с физическими нагрузками, утверждаются локальным актом Учреждения до начала проведения аттестации и охватывает следующие направления:

- история вида спорта;
- правила вида спорта;
- вопросы инструкторской и судейской практики;
- вопросы антидопингового обеспечения;
- техника безопасности.

4. Рабочая программа по виду спорта «настольный теннис»

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

Программный материал спортивной подготовки групп начальной подготовки 1-2 года обучения.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением абсолютных показателей.

Для этого применяются:

- комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, выносливости;
- комплексы упражнений, направленные на развитие ловкости и быстроты;

- легкоатлетические упражнения:

сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях; бег: 20 м, 30 м, 60 м, челночный бег, бег в горку, бег с препятствиями; прыжки в длину с места, многоскоки, прыжковый («китайский») комплекс;

- метания: сюда входят метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча;

- спортивные и подвижные игры: широко применяются баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон, при этом происходит развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук. Для освоения ударных движений, передвижений используются разнообразные имитационные упражнения (8-ки, треугольники, «вокруг угла» и т.п.). Применяются тренажеры и робот.

Технико-тактическая подготовка.

В группах начальной подготовки при работе с обучающимся невозможно требовать 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 являются (в порядке повышения сложности) следующие упражнения:

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- различные виды жонглирования мячом;
- овладение базовой техникой работы ног;
- овладение техникой ударов справа и слева на столе;
- овладение техникой подач разными ударами;
- игра на счет разученными ударами;
- начальная работа по развитию тактического мышления.
- работа у стенки.

Интегральная подготовка.

- чередование различных упражнений на быстроту (между собой);
- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, подачи, имитация различных ударов с чередованием их;

- чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;

- многократное выполнение технических приёмов подряд;
- работа с большим количеством мячей (БКМ);
- тренировочные игры на счет, игры на счет по заданиям.

Морально-волевая подготовка.

Главной задачей этой работы является воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, а также волевых качеств у юных обучающихся. Успешностью воспитательного процесса обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, то есть стремиться к расширению круга интереса своих обучающихся, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является:

- проведение традиционных турниров;
- чествование победителей соревнований;
- ежегодное подведение итогов с поощрением лучших;
- освещение итогов соревнований в прессе, на телевидении.

Теоретическая подготовка проводится в соответствии с Учебно-тематическим планом в соответствии с Таблицей № 24.

Программный материал спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения

Общая физическая подготовка (ОФП)

На занятиях по ОФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п.

Упражнения для мышц ног.

Махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами. Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени и т.п.

Упражнения для мышц шеи и туловища.

Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом.

Упражнения для мышц брюшного пресса.

Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу.

Упражнения с предметами.

Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки.

Наскоки на лестнице.

Комплекс «Лесенка».

Прыжки через гимнастическую скамейку.

Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.

Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости.

Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для теннисиста качеств.

В комплексе упражнений ОФП для обучающихся учебно-тренировочных групп всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол, плавание и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы и т.п.

Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.)

«Круговая» ОФП.

Специальная физическая подготовка:

- Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.)
- Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой.
- Имитационные упражнения с резиной.
- Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.
- Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.
- Отработка ударов у тренировочной стенки.
- Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе.
- Многоскоки
- Упражнения на развитие специальной гибкости.

Техническая подготовка.

- Индивидуализация стиля игры;
- Отработка техники изученных элементов;
- Освоение техники начала атаки справа (накат против подрезки);
- Отработка подачи с боковым вращением и техники ее приема с БКМ;
- Отработка техники топ-спина справа против подрезки, его отличие от топ-спина против наката или подставки;
- Изучение способов увеличения скорости вращения при выполнении топ-спина справа (работа туловища, перенос центра тяжести, работа предплечья и т.п.)
- Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;
- Освоение техники укоротки с длинного подрезанного мяча;
- Промежуточная игра;
- Освоение техники завершающего удара.

Тактическая подготовка.

- Атакующие действия при своей подаче;
- Атакующие действия при подаче соперника;
- Контратакующие действия;
- Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;
- Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;
- Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);
- Комбинации на приеме подачи;
- Составление индивидуальных планов подготовки;
- Тактика парных игр;
- Тактика командной встречи.

Инструкторская и судейская практика.

Во время тренировочных занятиях обучающиеся, занимающиеся в учебно – тренировочных группах всех этапов подготовки должны:

- Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях.
- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
- Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе.
- Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.
- Уметь руководить командой на соревнованиях.
- Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в группу.
- Уметь самостоятельно составить план тренировки.
- Вести дневник самоконтроля.
- Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Теоретическая подготовка проводится в соответствии с Учебно-тематическим планом в соответствии с Таблицей № 24.

Программный материал спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп 3-5 года обучения.

Общая физическая подготовка (ОФП):

На занятиях по ОФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п.
- Упражнения для мышц ног.
- Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом.
- Упражнения для мышц шеи и туловища.
- Махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами. Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени и т.п.
- Упражнения для мышц брюшного пресса.

- Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу

- Упражнения с предметами.

- Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки.

- Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.

- Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

- Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости.

- Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для теннисиста качеств.

- В комплексе упражнений ОФП для обучающихся учебно-тренировочных групп всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол, плавание и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы и т.п.

- Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.)

- «Круговая» ОФП.

Специальная физическая подготовка (СФП):

На занятиях по СФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

- Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.)

- Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой.

- Имитационные упражнения с резиной.

- Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.

- Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.

- Отработка ударов у тренировочной стенки.

- Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе.

- Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками.

- Комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.)

- БКМ (работа с большим количеством мячей).

- Отработка техники элементов «на колесе».

- Работа с роботом.
- Имитационные упражнения с ракеткой для сквоша.
- «Лесенка».

Техническая подготовка.

- Индивидуализация тренировок в зависимости от индивидуальных особенностей стиля каждого обучающегося;
- Отработка техники изученных элементов;
- Совершенствование сложных подач и их приема;
- Повышение скорости, точности и стабильности выполнения всех ударов;
- Изучение различий в выполнении приема и ударов по мячам с различными видами вращений: скорость, место удара мяча на ракетке, угол поворота и наклона ракетки, характер полета мяча, характер отскока мяча от стола;
- Изучение техники «свечи»;
- Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;
- Отработка элементов настольного тенниса с БКМ, с роботом.
- Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, расширение арсенала средств;
- Совершенствование атакующих и контратакующих действий.

Тактическая подготовка.

- Атакующие действия при своей подаче;
- Атакующие действия при подаче соперника;
- Контратакующие действия;
- Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;
- Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;
- Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);
- Комбинации на приеме подачи;
- Составление индивидуальных планов подготовки;
- Тактика парных игр;
- Тактика командной встречи;
- Розыгрыш баланса с различного счета;
- Розыгрыши концовок с различного счета;
- Игра с форой;
- Комбинации с укоротом и срезкой.

5. Интегральная подготовка.

- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетание с выполнением комбинации в целом;
- Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (имитация, БКМ);

- Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий (комбинационно, БКМ);

- Переключение в выполнение технических приемов атаки и контратаки в различных сочетаниях;

- Переключение в выполнении тактических действий: от защиты к нападению через контратаку, как в личной встрече, так и в парных играх;

- Тренировочные игры на счет с заданием;

- Стол лидера;

- Контрольные игры при подготовке к соревнованиям;

- Календарные соревнования. Установка на игру, разбор игры, умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований.

6.

Инструкторская и судейская практика.

Во время учебно-тренировочных занятий обучающиеся, занимающиеся в учебно – тренировочных группах свыше 2 лет обучения должны:

- Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях;

- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;

- Уметь составить конспект и провести разминку в группе;

- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе;

- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;

- Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе;

- Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники;

- Уметь руководить командой на соревнованиях;

- Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в группу;

- Уметь самостоятельно составить план тренировки;

- Вести дневник самоконтроля;

- Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Морально-волевая подготовка.

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается обучающийся в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Основными волевыми качествами являются:

- Целеустремленность и настойчивость. Выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;

- Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;

- Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

- Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности обучающегося вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Теоретическая подготовка проводится в соответствии с Учебно-тематическим планом в соответствии с Таблицей № 24.

Программный материал спортивной подготовки для групп спортивного совершенствования.

Общая физическая подготовка (ОФП)

На занятиях по ОФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:
 - Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п;
- Упражнения для мышц ног:
 - Махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки;
 - Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами;
 - Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени, челночный бег и т.п;
- Упражнения для мышц шеи и туловища:
 - Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом. Работа с утяжелением (набивные мячи, гантели и т.д.) при работе для мышц туловища;
- Упражнения для мышц брюшного пресса:
 - Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу;
- Упражнения с предметами:
 - Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки;
 - Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование;

Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук;

Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости:

Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для настольного тенниса качеств;

В комплексе упражнений ОФП для обучающихся групп спортивного совершенствования всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы, плавание и т.п.

Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов-настольников включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.)

«Круговая» ОФП.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.);

Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой;

Имитационные упражнения с резиной;

Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок;

Подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и во время ходьбы;

Отработка ударов у тренировочной стенки;

Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе;

Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками;

Комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.);

БКМ (работа с большим количеством мячей);

Отработка техники элементов «на колесе»;

Работа с робопонгом.

Техническая подготовка.

Индивидуализация стиля игры;

Отработка техники изученных элементов;

Совершенствование сложных подач и их приема (работа с БКМ и комбинационно);

Совершенствование техники передвижения при комбинировании различных ударов;

Совершенствование техники завершающего удара;

Повышение скорости выполнения всех ударов;

БКМ;

Упражнения на развитие реакции (игра по треугольнику с возвратом по месту, неожиданный перевод при игре по диагоналям или прямым, игра при разбросе в свободном направлении и т.п.);

Совершенствование всех способов передвижений (треугольники, «на заходе», «три точки», «1,3,2,4» и т.п.);

Контратакующие удары;

Перекрутка;

Свеча, удар по свече.

Тактическая подготовка.

Атакующие действия при своей подаче;

Атакующие действия при подаче соперника;

Контратакующие действия;

Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;

Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;

Комбинации на приеме подачи;

Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);

Розыгрыши концовок;

Составление индивидуальных планов подготовки;

Индивидуальные домашние задания;

Индивидуальная тактика ведения игры;

Тактика парных игр;

Тактика командных встреч;

Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей;

Разработка индивидуальных планов игры с определенными соперниками;

Разработка индивидуальных тактических комбинаций для каждого обучающегося с учетом индивидуальных особенностей стиля;

Домашние задания, направленные на разработку каждым обучающимся своих «коронных» комбинаций через подачу и через прием подачи с фиксированием в спортивных дневниках.

Интегральная подготовка.

Упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в их единстве;

Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки.

Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач.

Командные и парные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в соревновательных условиях.

Морально-волевая подготовка.

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается обучающийся в процессе учебно-тренировочно-соревновательной деятельности.

Целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед обучающимися, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;

Выдержка и самообладание, которые выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний на фоне нарастающего утомления;

Решительность и смелость, которые выражаются в способности своевременного находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

Инициативность и дисциплинированность, которые выражаются в способности обучающегося вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Восстановительные средства и мероприятия.

предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения (чередование тренировочных нагрузок по интенсивности, восстановительный массаж);

ускорение восстановительного процесса (локальный массаж, массаж мышц спины, включая шейно-воротничковую зону), теплый душ.

восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения (упражнения ОФП + восстановительной направленности, сауна, бассейн, общий массаж)

физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений (упражнения ОФП восстановительной направленности, сауна, душ, общий массаж).

Инструкторская и судейская практика.

определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в настольный теннис; по методике тренировки, правилам соревнований и их организации;

определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия;

обеспечение судейством учебных, командных и парных встреч, проведение соревнований; работа с судейским счетчиком, ведение таблиц и сеток; Эта работа осуществляется на практических, текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и в соревновательных условиях.

Теоретическая подготовка проводится в соответствии с Учебно-тематическим планом в соответствии с Таблицей № 24.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица № 24

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 развитие	≈ 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. Физическая культура 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 травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	элементам техники и тактики вида спорта			
	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 судейских 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	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация

	деятельности, самоанализ обучающегося			и типы спортивных соревнований.
	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
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	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	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии 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 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/неотренированность	≈ 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. Классификация 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 учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» основаны на особенностях вида спорта «настольный теннис» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «настольный теннис», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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 «настольный теннис» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «настольный теннис» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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 по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки предусматривают заключение договора безвозмездного пользования недвижимого имущества, закрепленного на праве оперативного управления за муниципальным автономным учреждением муниципального образования Курганинский район «Дворец спорта «Чемпион», в соответствии с которым предусматривается:

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)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 25);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 26);

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.

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный номер № 67554)

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 25

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 26

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Кроссовки для спортивных залов	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
4.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Фиксатор для голеностопа	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Фиксатор коленных суставов	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
7.	Фиксатор локтевых суставов	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
9.	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
10.	Шорты/юбка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Кадровые условия реализации Программы:

1. Укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками (директор, заместитель директора, старший инструктор-методист, инструктор-методист, тренеры-преподаватели, врач, юрист, водитель автомобиля, делопроизводитель).

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

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 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, 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).

3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей заключается в систематическом повышении квалификации (педагогические работники повышают свою квалификацию не реже 1 раза в 3 года (ст. 47 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»)).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Учебно-методические ресурсы:

1. Барчукова, Г. В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М.: РГАФК, 1997.
2. Барчукова, Г. В. Настольный теннис (спорт для всех) / Г. В. Барчукова. – М. : ФиС, 1990.
3. Богушас, М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся / М. Богушас. – М.: Просвещение, 1987.
4. Воронин, Е. В. Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе / Е. В. Воронин // Теория и практика физической культуры. – 1983. – №10. – С. 52-54.
5. Гогун Н.Е., Мартянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта - М.: – CADEMIA, 2000.
6. Голомазов, С. В. Влияние темпа, времени прослеживания и скорости полета мяча на технику и точность ударов в настольном теннисе / С. В. Голомазов, М. Ж. Усмангалиев // Теория и практика физической культуры. – 1989. – №5. – С. 23-26.
7. Ефремова, А. В. Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой квалификации: Автореф. дис. канд. пед. наук / А. В. Ефремова; Акад. физвоспитание и спорта Респ. Беларусь. – Минск, 1996. – 19 с.
8. Ефремова, А. В. Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе / А. В. Ефремова, А. А. Гужаловский. – Минск, 1995. – 18 с.
9. Захаров, Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы / Г. С. Захаров. – Ярославль: Верхне-Волжское кн. изд-во, 1990.
10. Захаров, Г. С. Настольный теннис: Школа игры / Г. С. Захаров. – Изд-во «Талка», 1991.

Интернет ресурсы:

1. (<http://www.wada-ama.org>) Всемирное антидопинговое агентство.
2. (<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации.
3. (<https://kubansport.krasnodar.ru>) Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края.
4. (<http://ttfr.ru/>) Федерация настольного тенниса России.
5. (<http://newrusada.triagonal.net>) РАА «РУСАДА».