УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3 ГОРОДА БЕЛОРЕЧЕНСКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО СШ 3
от 07.07.2026 г.
Протокол № 5

Утверждаю
И.о.директора МБУ ДО СШ 3
_____ Е.А.Шипова
Приказ № 68-1-ОД от 07.07.2026 г.

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

(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08.12.2025 № 1095)

Срок реализации:
на этапе начальной подготовки – 2 года
на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 5 лет
Возрастная категория: от 7 до 18лет
ID-номер Программы в Навигаторе: 57077

Разработчики программы:
Павлюкова М.А.-заместитель директора по МР
Гайткулова В.В.-старший тренер-преподаватель
Чачхиани И.Х. - тренер-преподаватель
Леханов С.В. - тренер-преподаватель
Гоголь В.В. - тренер-преподаватель

г. Белореченск,2026

Оглавление

1. Общие положения:

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины); 4

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. 5

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. 7

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. 8

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие: учебно-тренировочные занятия; учебно-тренировочные мероприятия; спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности. 9

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. 16

2.5. Календарный план воспитательной работы. 19

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. 25

2.7. Планы инструкторской и судейской практики. 29

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. 34

3. Система контроля:

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях 35

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. 36

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки. 43

4. Рабочая программа:

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. 48

4.2. Учебно-тематический план. 60

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам. 63

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

6.1. Материально-технические условия. 64

6.2. Кадровые условия. 67

6.3. Информационно-методические условия. 69

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее - Программа) разработана в соответствии с: Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08.12.2025 № 1095 (далее - ФССП), нормативными правовыми актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной подготовки, санитарными нормами и правилами и другими нормативно-правовыми актами, регулирующими вопросы осуществления спортивной подготовки.

Программа составлена на основе примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации 24 июня 2026 года приказ №544 и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «настольный теннис» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе №3 города Белореченска муниципального образования Белореченский муниципальный район Краснодарского края (далее по тексту МБУ ДО СШ 3) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов по настольному теннису, входящих в него дисциплин:

Наименования спортивных дисциплин в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта

Номер-код вида спорта «Настольный теннис» в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта-0040002611Я

Наименование спортивной дисциплины	**Номер-код спортивной дисциплины**						
Одиночный разряд	004	001	2	6	1	1	Я
Парный разряд	004	002	2	6	1	1	Я
Смешанный парный разряд	004	003	2	6	1	1	Я
Командные соревнования	004	004	2	6	1	1	Я

Реализация Программы направлена на 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.

В содержании Программы рассмотрены:

разделы – теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка, соревновательная подготовка, контрольно-переводные требования, воспитательная работа,

восстановительные мероприятия, медико-биологический контроль, инструкторская и судейская практика, планы мероприятий, направленные на предотвращение допинга в спорте.

этапы спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (далее - НП);
2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ).

Основные *принципы* построения процесса спортивной подготовки:

-*направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения* (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

-*программно-целевой подход к организации спортивной подготовки* (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания учебно-тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

-*индивидуализация спортивной подготовки* (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

-*единство общей и специальной физической подготовки* (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

-*непрерывность и цикличность процесса подготовки* (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

-*взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки*, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня).

1.2. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов по настольному теннису, входящих в него дисциплин-одиночный разряд, парный разряд, смешанный парный разряд, командные соревнования и предполагает достижение следующих целей:

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.

1.3. Основные задачи в работе на каждом этапе:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «настольный теннис»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «настольный теннис»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года; укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «настольный теннис»;

-формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «настольный теннис»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности; укрепление здоровья.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Настольный теннис - один из самых массовых и популярных видов спорта в мире, как по числу обучающихся, так и по числу стран, где он развивается. С каждым годом наблюдается рост популярности настольного тенниса, как спортивного зрелища, формы досуга и средства оздоровления.

К отличительным особенностям настольного тенниса относятся следующие признаки:

- взрывной характер и быстрота передвижений;

- скоростно-силовой характер выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий;

- высокий уровень зрительной концентрации на действиях соперника и движении мяча;

- быстрота мышления и принятия игровых решений;

- высокий уровень развития двигательных и координационных навыков и умений, физических качеств и способностей.

Важной особенностью игры является оздоровительно-гигиеническое воздействие на организм человека.

Игра комплексно и оптимально воздействует на опорно-двигательный аппарат, развитию важнейших физических качеств – гибкости, скорости, силы, выносливости и координации движений. Сердечно-сосудистой системе игра дает умеренную аэробную и анаэробную нагрузку.

Отмеченные особенности игры предъявляют исключительно высокие требования к разносторонней подготовке спортсменов: уровню их физических и интеллектуальных качеств, навыков игры. Высокая степень мастерства в настольном теннисе может быть достигнута только при длительном, планомерном и квалифицированном обучении, начиная с детского возраста.

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. В отличие от большинства игр он не требует сложной организации мест занятий и дорогостоящего инвентаря. Играть в настольный теннис может любой желающий, что очень важно в психологическом отношении.

Настольный теннис (стар. название «пинг-понг») – спортивная игра на столе с маленьким пластиковым мячом и деревянными ракетками, оклеенными резиновыми пластинами.

Настольный теннис возник в конце XIX века в Англии, где довольно быстро обрел популярность. Постепенно из салонного развлечения «пинг-понг» превратился в спортивную игру, стали проводиться турниры. В конце 1900 года состоялись первые официальные соревнования по настольному теннису - чемпионат английской столицы, проходивший в Вестминстерском аббатстве и собравший около 300 участников. В 20-е годы XX века этот вид

спорта распространился в различных странах. В 1926 году была создана Международная федерация настольного тенниса - ИТТФ, объединяющая более 160 национальных федераций. В программу Олимпийских игр настольный теннис вошел с 1988 года. Олимпийская программа включает соревнования в четырех разрядах: одиночном - мужском и женском, и парном - мужском и женском. Чемпионаты мира по настольному теннису проводятся, начиная с 1926 года, а Чемпионаты Европы с 1958 года.

Игра в настольный теннис заключается в перебрасывании мяча ударами ракетки через сетку, натянутую поперек стола. Играть могут двое или четверо. Минимальные размеры помещения для 1 стола - 7,7*4,5 м. Для игры необходимо иметь: стол, сетку, ракетку, мяч. высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

В настольном теннисе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе индивидуального технического и тактического мастерства.

В начале обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение, что может привести к появлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить. В технической подготовке игроков в настольный теннис следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение).

На последующих этапах становления технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, спортсмен решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства.

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 приведены в таблице № 2, определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

На этап начальной подготовки зачисляются лица в возрасте от 7 лет, желающие заниматься настольным теннисом. Для зачисления в группы на данном этапе необходимо успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке и не иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы. На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены не моложе 8 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и выполнить разрядные нормативы для зачисления в группы на данном этапе. Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице 1.

Таблица 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 по виду спорта «настольный теннис»

Этапы спортивной подготовки			Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп (человек)	
Название	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Год спортивной подготовки		Минимальная* наполняемость	Максимальная** наполняемость
Этап начальной подготовки	До года	1	7	10	20
	Свыше года	2		10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трех лет	1	8	8	16
		2		8	16
		3		8	16
	Свыше трех лет	4		8	16
		5		8	16

Для зачисления на этап спортивной подготовки лица, желающее пройти обучение по Программе, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

При комплектовании учебно-тренировочных групп в МБУ ДО СШ 3:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «настольный теннис».

2) возможен перевод обучающихся из других Учреждений,

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки в МБУ ДО СШ 3 не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом требований ФССП по настольному теннису.

2.2. Объем Программы.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШ 3 ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели в астрономических часах.

В процессе реализации Программы предусматривается следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему годового учебного плана. В зависимости от этапа подготовки меняются не только задачи, но и предельные тренировочные нагрузки. Объем Программы указан в таблице 2.

Таблица 2 -Этапы и годы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет	
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	12-14	12-14	16-18	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	624-728	624-728	832-936	832-936

В зависимости от специфики вида спорта «настольный теннис» и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой. В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся на следующие этапы подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

— учебно-тренировочные занятия (в т.ч. теоретические);

— групповые, индивидуальные, смешанные виды (формы) учебно-тренировочных занятий;

— учебно-тренировочные мероприятия (сборы);

— участие в спортивных соревнованиях;

— инструкторская и судейская практика;

— медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;

— работа по планам самостоятельной подготовки;

— проведение занятий в дистанционной форме;

— тестирование и контроль, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШ 3 проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и расписанием учебно-тренировочных занятий.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (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;

2) проводятся (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 соблюдению техники безопасности.

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

Расписание утверждается директором Учреждения, после согласования с тренерско-педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха спортсменов, 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.

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

В Таблице 3 представлены: возраст занимающихся, количество спортсменов в группе в зависимости от спортивной квалификации и этапа подготовки, требований по физической, специальной, технической подготовке.

Таблица 3- Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

Этап спортивной подготовки	**Год спортивной подготовки**	**Возраст для зачисления (лет)**	**Минимальное кол-во лиц (человек)**	**Кол-во часов в неделю**
(Начальной Подготовки)	До года	7	10	4,5-6
	Свыше года	7	10	6-8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трех лет	8	8	12-14

	Свыше трех лет	8	8	16-18

Классификации тренировок, которые отражают следующие аспекты отдельного учебно-тренировочного занятия организацию, задачи и уровень нагрузки.

- групповая форма. Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану. Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства.

- запрограммированная, выполняется под руководством тренера-преподавателя. Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей учебно-тренировочных упражнений, техники. Выполняется спортсменами самостоятельно. Снижение эмоционального напряжения, выполнениенагрузки в удобное время и в удобном месте.

- свободная форма. Свободная без строгого плана. Раскрепощение инициативы обучающегося, самостоятельное регулирование уровня нагрузки.

- смешанная форма. Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная). Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ, представленных выше организационных форм.

Многие факторы определяют соотношение используемых типов организации тренировки: специфика вида спорта, средства тренировки, количество обучающихся, контролируемых тренером-преподавателем, доступность индивидуальных приспособлений для самонаблюдения (секундомера, метронома и т.д.), возможность комбинирования упражнений, выполняемых в помещении и на улице, в рамках одной тренировки, и, конечно, особенности каждого спортсмена и его предпочтения в плане работы в группах или индивидуально.

Групповые тренировки, как организационная форма, позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками. Этот тип тренировки наиболее часто используется в программе учебно-тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных спортсменов тренируется вместе. Нужно отметить, что длительная подготовка с использованием исключительно групповых учебно-тренировочных занятий имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если спортсмены тренируются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению. Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов учебно- тренировочных занятий.

При обучении в составе группы внутри нее возникает интенсивный обмен информацией, технико-тактических умений и навыков, поэтому групповые формы эффективны в группах со спортсменами различного уровня подготовки и мотивации.Усвоение знаний, умений и навыков происходит результативнее при частом взаимодействии спортсменов с более подготовленными товарищами.

Наиболее ощутимым резервом повышения мастерства теннисистов является индивидуальная подготовка. Индивидуальные тренировки используются для осуществления, как амбициозных и строго-запрограммированных учебно-тренировочных программ (таких, как при использовании групповых тренировок, см. выше), так и для более свободной и менее напряженной подготовки. Конечно, индивидуальные учебно- тренировочные занятия чаще используются в индивидуальных дисциплинах, чем в командных видах.

Как и в искусстве, в настольном теннисе очень важна самобытность игрока, умеющего выразить себя с помощью красивых и точно выполненных движений, ударов, умных тактических решений и действий. Для этого необходимо раскрепостить спортсмена, дать ему больше свободы в выборе тех или иных игровых приемов.

Основной формой организации спортивной подготовки обучающегося является *учебно-*

тренировочное занятие (тренировка). Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочногопроцесса.

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;
- Все занятия различаются по своей направленности, но в большинстве случаев они имеют комплексный характер;
- структура 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.

Упражнения следует проводить без больших пауз, в разнообразном сочетании, добиваясь разностороннего воздействия на опорно-двигательный аппарат, сердечно- сосудистую и дыхательную системы организма. Норма нагрузки по энергозатратам подготовительной части составляет 15 %.

Задачи подготовительной части:

- подготовка (концентрация внимания);
- психологическая настройка (расклад, объяснение задач);
- функциональная настройка (повышение температуры тела, скорость сокращения мышцы увеличивается до 20%).

ЧСС в конце подготовительной части должен быть на уровне 140-160 уд/мин, не должен превышать 160 уд/мин, перед основной частью не более 100-110 уд/мин. В состоянии покоя мышцы и суставы закрепощены, кровоснабжение недостаточно, подвижность ограничена. Нервная система не готова быстро реагировать на действия соперника. Для того чтобы игрок мог перейти к высокоскоростной деятельности, требуется хорошо подготовить организм, т.е. грамотно выполнить разминку. К сожалению, даже опытные игроки часто продолжают разминаться уже во время игры. К тому же из-за недостаточно хорошей разминки игрок может получить травму.

Основная часть

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

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

- задачи развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств разрешают в первой половине основной части;
- задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают во второй половине основной части.

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.

ЧСС на конец занятия может быть на 15-20% выше от исходной величины. Если ЧСС на конец тренировки:

- 110-150 уд/мин – незначительное утомление;
- 150-180 уд/мин – значительное утомление;
- 180-200 уд/мин – резкое утомление.

Учебно-тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе и каждому теннисисту индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать спортсменов к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда спортсмены упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед обучающимися такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

При этом освоение двигательных действий является важнейшим, наиболее кропотливым и сложным разделом работы. Необходимо умело сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся МБУ ДО СШ 3 в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4 -Виды учебно-тренировочных мероприятий

№ 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	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
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
3.Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам			

3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2суток и не менее 1 раза в год, с учетом прохождения	До 3 суток 1 раз в полгода, с учетом углубленного медицинского обследования

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса МБУ ДО СШ 3 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 в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

На начальном этапе подготовки юных теннисистов, на первом году обучения планируются только контрольные соревнования, которые проводятся в виде сдачи контрольных тестов. Рекомендуется так же применение соревновательного метода в тренировочных упражнениях «кто больше», «кто дольше», «кто быстрее» и т.п. Допускается участие во внутренних соревнованиях при условии, что технические приемы, используемые в соревновательной, деятельности достаточно освоены. К контрольным соревнованиям могут относиться промежуточные - прием тестов по различным видам подготовки.

На втором году этапа начальной подготовки соревновательная деятельность направлена на овладение правилами игры и спортивным поведением юных теннисистов, на оценку эффективности освоения основных технических элементов игры и контроль совершенствования физических качеств по тестам с учетом специальной к ним подготовки. Основной целью участия в соревнованиях теннисистов второго года обучения является контроль за эффективностью освоения материала, совершенствования физических качеств, освоения спортивного мастерства и приобретения соревновательного опыта.

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. *(п. 4 главы III ФССП по виду спорта)*

Обучающийся или обучающиеся направляются 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, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Минимальный объем соревновательной деятельности указан в

таблице 5.

Таблица 5-Минимальный объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1	1	1
Отборочные	-	-	2	2
Основные	-	2	3	3

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс по настольному теннису в МБУ ДО СШ 3 ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в соответствии с требованиями ФССП).

Начало учебно-тренировочного процесса - 1 сентября.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

— 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы;

— 6 недель самостоятельной подготовки обучающихся (по индивидуальным планам спортивной подготовки) во время ежегодных отпусков тренеров-преподавателей.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и взаимно дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение. Центральным компонентом подготовки спортсмена в настольном теннисе является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную и психологическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение спортсменом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами. (Таблица 6).

Таблица 6 - Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		1-й	2-й	1-й | 2-й | 3-й	4-й | 5-й
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	12-14	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Минимальная наполняемость групп (человек)			
		10	10	8	8
1	Общая физическая подготовка (%)	26-34	25-34	17-23	17-23
2	Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23	17-23	17-23
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3-4	6-8	7-9
4	Техническая подготовка (%)	31-39	31-39	26-34	17-23
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	17-23	17-23
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстанови-тельные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения. (нерабочие праздничные дни и ежегодный оплачиваемый отпуск тренера-преподавателя).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Для каждой группы спортивной подготовки в МБУ ДО СШ 3 ответственным специалистам совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в неё спортсменов, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и может изменяться. При этом объём нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в таблице 6 Программы.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начало учебно-тренировочного процесса. В таблице 7 приведено соотношение объёмом учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитывается на минимально допустимое общее количество часов в год.

Примерный годовой учебно-тренировочный план указан в таблице 7.

Таблица 7-Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет	
		1-й		2-й		1-й | 2-й | 3-й		4-й | 5-й	
		Наполняемость групп (человек)							
		10		10		8		8	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2		2		3		3	
		Недельная нагрузка в часах / %							
		5		6		12		16	
Виды спортивной подготовки и иные мероприятия		часы	%	часы	%	часы	%	часы	%
1	Общая физическая подготовка	81	31	94	30	125	20	158	19
2	Специальная физическая подготовка	55	21	62	20	119	19	158	19
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	9	3	44	7	67	8
4	Техническая подготовка	94	36	106	34	181	29	234	28
5	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	25	10	30	10	125	20	167	20
6	Инструкторская практика Судейская практика	0	0	4	1	12	2	24	3
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия (тестирование и контроль)	5	2	7	2	18	3	24	3
8	Общее количество часов в год	260	100	312	100	624	100	832	100

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

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

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения)

аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется Учреждением, осуществляющим спортивную подготовку, по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий.

Основной целью спортивной подготовки обучающихся является постепенное подведение их к спортивному мастерству в наиболее благоприятном для этого возрасте. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

2.5 Календарный план воспитательной работы.

Главной *целью* воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры *(п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ),* а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

План воспитательной разрабатывается и утверждается ежегодно, и является отдельным нормативно-правовым документом Учреждения (таблица 8), который содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- научную, творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов, турниров с известными спортсменами города;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, правильное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-

преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное

трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Тем не менее, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными теннисистами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне и нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и художественной самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке теннисиста следует знать, что воспитательная работа - это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

Виды воспитания

1. Политическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

2. Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание

эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.

3. Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям спорта.

4. Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера-преподавателя о коллективе;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) - межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом - изучение тренером-преподавателем личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

Средства, методы и формы воспитательной работы во время активного отдыха:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Форма организации: совет команды, фото и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

В процессе учебно-тренировочных занятий:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

В соревновательной обстановке:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта, шефы.

Профессиональная ориентация - это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объёма знаний о социально--экономических и психофизических характеристиках профессий.

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

Личностное развитие детей - одна из основных задач Учреждения. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На протяжении многолетней спортивной подготовке тренер-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопонимания, творчества;
- дружный коллектив;
-система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные средства:

-торжественный прием вновь поступивших в школу;

-проводы выпускников;

-просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;

-регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
-проведение тематических праздников;
-встречи со знаменитыми спортсменами;
-экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
-тематические диспуты и беседы;
-трудовые сборы и субботники;
-оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настаивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально - волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированной у них необходимых качеств.

Таблица 8-Календарный план воспитательной работы

№ 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.	сентябрь-август
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	сентябрь-август

		педагогической работе;	
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); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	сентябрь-август
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);	сентябрь-август
2.3	Антидопинговые мероприятия	Беседы, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	сентябрь-август
2.4.	Популяризация вида спорта	Открытое тренировочное занятие	ноябрь, март
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 Учреждением, реализующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки : - «Минута славы для юных спортсменов»; - «Мы за честный спорт!»; Доска почета «Гордость школы» и др.	сентябрь-август
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных	сентябрь-август

	соревнованиях и иных мероприятиях)	соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе МБУ ДО СШ 3, реализующим дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
3.3.	Спортивное мероприятие	Соревнования с участием членов семьи спортсмена,	май
3.4	Спортивно-массовые мероприятия	Участие в месячнике оборонно-массовой и военно-патриотической работы	декабрь
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	сентябрь-август
5.	Конкурсное движение	Участие в конкурсах рисунков и газет, посвященных памятным и праздничным событиям (День тренера, Новый год, День Победы, День народного единства и др.).	сентябрь-август
6.	**Трудовое воспитание**	Участие в субботниках по наведению порядка на территории учреждения и городского парка в рамках мероприятия «Зеленая Весна»	сентябрь-октябрь, май-июнь
7.	**Профилактика наркозависимости среди несовершеннолетних**	Проведение профилактических акций, приуроченных к памятным датам: 26 апреля - день борьбы с наркоманией, 31 мая - Всемирный день - «Без табака»,1 июня - День защиты детей, 1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом	Ноябрь, декабрь, апрель, май
8.	**Профилактика безнадзорности и правонарушений среди обучающихся**	Проведение разъяснительной работы с детьми, подростками, их родителями по реализации Закона «О мерах по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Краснодарском крае»	1 раз в полугодие
9.	**Охрана жизни и здоровья обучающихся**		
9.1	Профилактические меры по	Тематические часы и беседы по правилам	Сентябрь,

	охране жизни и здоровья обучающихся	поведения в ЧС; Тренировочные эвакуации из здания школы; Изучение инструкций по охране труда: - в спортивном зале; - при проведении экскурсий; - при проведении культурно-массовых мероприятий и соревнований	январь

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В МБУ ДО СШ 3 осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая 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.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений 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 вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

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.

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».

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «настольный теннис».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 9.

Таблица 9-План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении

	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении…
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое

			обеспечение в Учреждении…
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении…
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении…
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.7.Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса спортсменов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе настольного тенниса.

На этапе начальной подготовки (2-й год обучения) и на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя;

- правильно демонстрировать технические приемы;

- замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами;

- помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов;

- 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;

На учебно-тренировочном этапе подготовки необходимо научить спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные выступления в соревнованиях. План инструкторской и судейской практики указан в таблице10.

Таблица 10- План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	*В течение года*	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	*В течение года*	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	*В течение года*	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	*В течение года*	Необходимо постепенное приобретение

			практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах спортивной подготовки. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебно-тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

По учебно-тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь проводить разминку в группе.
4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарищапо группе.
5. Уметь составить конспект учебно-тренировочного занятия по настольному теннисуи провести это занятие в группе под наблюдением тренера-преподавателя.
6. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищамипо совершенствованию техники.
7. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для получения звания юного судьи или судьи по спорту каждый спортсмен должен освоить следующие навыки:

1. Уметь составить Положение для проведения Первенства спортивной школы по настольному теннису.
2. Уметь вести протоколы игры и соревнований.
3. Участвовать в судействе учебно-тренировочных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи, главного секретаря.
4. Участвовать в судействе официальных городских соревнований в роли ведущего судьи и в составе секретариата.
5. Выполнить требование на присвоение судейского звания «Юный судья» или «Судья третьей категории».

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением

возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность настольный теннисистов наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей или других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе настольный теннисистам необходимо самостоятельно заполнять дневник спортсмена: вести учет учебно-тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Содержание определяется в зависимости от подготовленности спортсмена и наосновании материала для соответствующего этапа.

Подготовка на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

- Первый год:

- освоение терминологии, принятой в настольный теннисе;
- овладение командным языком, умение отдать рапорт;
- проведение упражнений по построению и перестроению группы;
- подготовка в качестве дежурного мест для занятий, инвентаря и оборудования.

- Второй год:

- умение вести наблюдения за спортсменами, выполняющими прием игры, и находить ошибки;
- составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по освоению перемещений, подачи и приему подачи, подаче с нижним и верхним вращением;
- судейство на учебно-тренировочных играх в своей группе.

- Третий год:

- вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы в игре и на соревнованиях;
- составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, овладение техническими приемами и тактическими действиями (на основе изученного программного материала данного года спортивной подготовки);
- судейство на тренировочных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей.

- Четвертый год:

- составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного этапа спортивной подготовки;
- проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке;
- судейство на учебно-тренировочных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по настольному теннису. Выполнение обязанностей ведущего судьи и секретаря.

- Пятый год:

- составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой;
- проведение подготовительной и основной части занятия по начальному овладению технике игры;
- проведение занятий в общеобразовательной школе по овладению навыками игры в настольный теннис;
- проведение соревнований по настольному теннису в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, главного секретаря;

6. составление календаря игр. Участвовать в судействе учебно-тренировочных игр в

качестве ведущего судьи,секретаря, главного судьи, главного секретаря.

7. Участвовать в судействе официальных городских соревнований в роли ведущего судьи и в составе секретариата.

8. Выполнить требование на присвоение судейского звания «Юный судья» или «Судья третьей категории».

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

Во время проведения занятий необходимо развивать способность настольный теннисистов наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей или других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе настольный теннисистам необходимо самостоятельно заполнять дневник спортсмена: вести учет учебно-тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Содержание определяется в зависимости от подготовленности спортсмена и наосновании материала для соответствующего этапа.

Подготовка на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Первый год:

- освоение терминологии, принятой в настольный теннисе;
- овладение командным языком, умение отдать рапорт;
- проведение упражнений по построению и перестроению группы;
- подготовка в качестве дежурного мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год:

- умение вести наблюдения за спортсменами, выполняющими прием игры, и находить ошибки;
- составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по освоению перемещений, подачи и приему подачи, подаче с нижним и верхним вращением;
- судейство на учебно-тренировочных играх в своей группе.

Третий год:

- вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы в игре и на соревнованиях;
- составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, овладение техническими приемами и тактическими действиями (на основе изученного программного материала данного года спортивной подготовки);
- судейство на тренировочных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей.

Четвертый год:

- составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного этапа спортивной подготовки;
- проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке;
- судейство на учебно-тренировочных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по настольному теннису. Выполнение обязанностей ведущего судьи и секретаря.

Пятый год:

- составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой;
- проведение подготовительной и основной части занятия по начальному овладению технике игры;

- проведение занятий в общеобразовательной школе по овладению навыками игры в настольный теннис;

- проведение соревнований по настольному теннису в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, главного секретаря;

- составление календаря игр.

Подготовка на этапах совершенствования спортивного мастерства

- составление комплексов упражнений по физической, технической, тактической и интегральной подготовке и проведение их с группой;

- проведение учебно-тренировочного занятия по совершенствованию технических и тактических умений игры;

- проведение соревнований по настольному теннису школьного и муниципального уровня. Выполнение обязанностей главного судьи, главного секретаря;

- составление плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, включает медицинские осмотры, в том числе УМО согласно приложению № 1 к приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19 мая 2026 г. № 484н «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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

План медицинских мероприятий

Вид контроля	**Содержание мероприятия**	**Этапы / Условия проведения**
Предварительный осмотр	Определение I или II группы здоровья врачом-педиатром для допуска к занятиям.	**НП (при зачислении)**
Углубленное обследование (УМО)	Полная диспансеризация в ВФД: (Приложение № 1).	**УТ**
После заболеваний	Дополнительное этапное обследование перед возвращением к полным нагрузкам после ОРВИ, травм или болезней.	**Все этапы**
Текущий контроль	Оперативный замер ЧСС, АД до/после тренировки; визуальный осмотр самочувствия.	**Все этапы**

Медико-биологические мероприятия

Мероприятие	**Этапы проведения**

Рекомендации по режиму питания (исключение тяжелой пищи, поддержание водно-солевого баланса).	НП
Рекомендации по режиму питания (исключение тяжелой пищи, поддержание водно-солевого баланса) на дому и в условиях учебно-тренировочных мероприятий (сборов) .Прием витаминно-минеральных комплексов (с акцентом на витамины группы В, магний) курсами в периоды пиковых нагрузок (сборы, финалы первенств) строго по рекомендации УМО.	УТ
Допинг-контроль Ознакомление со списками РУСАДА/WADA, заполнение ADAMS, обучение ТИ.	Все этапы

План применения восстановительных средств *(Цель: профилактика травматизма и ускорение восстановления)*

Средство / Метод	**Механизм действия и содержание**	**Этапы подготовки**
Педагогические	Рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки; Рациональное построение учебно-тренировочного занятия; Рациональное чередование работы у стола; Постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности; Дни активного отдыха (плавание). Смена ведущей руки в упражнениях (симметричная нагрузка на спину).	Все этапы
Гигиенические	Проветривание помещения. Использование антисептиков. Гимнастика для глаз (правило 20-20-20). Контрастные ножные ванны. Соблюдение питьевого режима.	Все этапы
Медицинские средства	Массаж (Шейно-воротниковая зона и предплечья. Ног и поясницы.), физиотерапия (по показаниям), гидропроцедуры. Магнитотерапия/Лазер (локально. Электрофорез с противовоспалительными препаратами.	УТ

Лица, имеющие III или IV группу, не могут быть допущены к соревнованиям Единого календарного плана (ЕКП) только на основании справки педиатра. Такие спортсмены направляются к врачу по спортивной медицине для дополнительных обследований (Приложение № 1).Допуск выдается исключительно врачом по спортивной медицине по форме Приложения № 2 к приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19 мая 2026 г. № 484н «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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

. Справки от обычного педиатра для соревнований ЕКП недостаточно. Срок действия данного заключения — не более 1 года.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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:

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

3.3. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся по системе зачёт - не зачёт, проводимой МБУ ДО СШ 3 реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее –тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год, этап. Итоговая аттестация проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е на завершающем этапе. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, выполнившие спортивный разряд и контрольные (контрольно-переводные) нормативы по общей, специальной, физической и технической подготовке, предусмотренные учебно-тренировочной программой для данного этапа.

Контрольно-переводные нормативы считаются сданными, если обучающийся сдал каждое контрольное упражнение не менее, чем на 1 балл. Минимальный балл для зачисления и перевода по виду спорта «настольный теннис».

Оценочная система: баллы

Критерии оценки

0 балл- не зачет результат- не выполнение минимальных показателей по ОФП и СФП

1-балл–зачет результат-выполнение минимальных показателей по ОФП и СФП

Если обучающийся за контрольное упражнение набрал менее 1 балла, то контрольно-переводные нормативы считаются не сданными. Аттестационной комиссией принимается решение об установлении обучающемуся академической задолженности и сроков ее ликвидации.

График контрольно-переводных испытаний утверждается на педагогическом совете не позднее, чем за один месяц до начала промежуточной и итоговой аттестации. Лица, не прошедшие аттестацию в соответствии с графиком по уважительной причине, аттестуются в другие сроки, которые устанавливаются дополнительно Неудовлетворительные результаты промежуточной (итоговой) аттестации по большинству нормативов служат основанием для отчисления, обучающегося из Учреждения.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется по итогам учебно-тренировочного года в форме балльной системы:

На основании удовлетворительного результата (зачета) промежуточной аттестации обучающихся осуществляется перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки.

Неудовлетворительный результат (не зачет) промежуточной аттестации или не прохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Контрольно-переводные нормативы и основы обязательной технической− программы считаются сданными, если спортсмен выполнил 100% заданий.

В случае если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося МБУ ДО СШ3 осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсменов при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по этапам спортивной подготовки и в зависимости от целевой направленности этапа спортивной подготовки.

Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию в учебно-тренировочный процесс.

Основными нормативами в подготовке теннисистов на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса, являются:

* общая посещаемость учебно-тренировочных занятий;
* уровень и динамика спортивных результатов;
* участие в спортивных соревнованиях;
* нормативные требования спортивной квалификации;
* теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивнойтренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программныхтребований этапов спортивной подготовки:

* стабильность состава спортсменов, посещаемость ими учебно-тренировочныхзанятий;
* положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств спортсменов;
* уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени

достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм спортсмена, осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Основное содержание комплексного контроля

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за качеством состояния	
	соревновательной	учебно-тренировочной	подготовленности спортсменов	внешней среды, определенной факторами
Этапный	Анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки	Анализ динамики каждого показателя учебно-тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки	Анализ показателей контрольного тестирования и педагогических измерений на конец этапа спортивной подготовки	- Климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация; - инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие и прочее; - Организационными:условия для проведения учебно-тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения и прочее; - Социальными: воздействие ближайшего окружения, поведение зрителей и прочее
Текущий	Оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл	Анализ динамики каждого показателя учебно-тренировочной нагрузки в макроцикле	Оценка и анализ текущих показателей подготовленности учебно-тренировочного процесса	
Оперативный	Оценка показателей каждого соревнования	Оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, учебно-тренировочного занятия	Оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после учебно-тренировочной нагрузки	

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и др. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе контрольного тестирования и педагогических измерительных срезов или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической, теоретической подготовленности, психологического состояния и поведения на соревнованиях.

Тест для оценки теоретической подготовленности на каждом этапе спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки1 года обучения	**Кто является создателем игры настольный теннис:** а) Ф. Айерс б) Д. Джаке в) Ч. акстер **2. Длина стола для игры в настольный теннис:** а) 274 см. б) 256 см. в) 264 см. **3. Ширина стола для игры в настольный теннис:** а) 152,5 см. б) 150 см. в) 160,4 см. **4. Высота сетки:** а) 15,24 см. б) 16,1 см. в) 15,41 см. **5. Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в парном разряде:** а) 4 б) 5 в) 2

Этап начальной подготовки2 года обучения	**Кто является создателем игры настольный теннис:** а) Ф. Айерс б) Д. Джаке в) Ч. Бакстер **2. Длина стола для игры в настольный теннис:** а) 274 см. б) 256 см. в) 264 см. **3. Ширина стола для игры в настольный теннис:** а) 152,5 см. б) 150 см. в) 160,4 см. **4. Высота сетки:** а) 15,24 см. б) 16,1 см. в) 15,41 см. **5. Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в парном разряде:** а) 4 б) 5 в) 2 **6. Во время игры игрок получает очко:** а) мяч попал в сеткуб) мяч вылетел в аут в) при успешном приземление мяча на сторону соперника **7. Во время игры игрок получает очко:** а) соперник совершил ошибкуб) мяч попал в сетку в) мяч вылетел в аут **8. Партия считается выигранной, если:** а) игрок первый набирает 11 очков, имея преимущество минимумв два очка б) игрок имеет преимущество в два очка при игре на балансев) оба ответа правильны **9. Сколько раз можно коснуться стола неигровой рукой во время розыгрыша очка:** а) 0 б) 1 в) 2
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)1-3 года обучения	**1. Какой подачи нет в настольном теннисе:** а) саблей б) опорикомв) веером **2. Игра в настольный теннисе начинается с:** а) переброса б) подачи в) передачи **3. Минимальная высота подброса мяча при подаче:** а) 10 см. б) 15 см. в) 20 см.

	4.Переход игроков в решающей партии при равном счете попартиям осуществляется при достижении одним изсоперников: а) 5 очков б) 4 очков в) 6 очков **5. Цель короткой игры:** а) запутать соперника б) создать условия для атакив) выиграть очко г) все ответы верны **6. Как называется игрок с длинными шипами:** а) Защитник б) бомбардир в) Шиповик **7. В последнее время в практике женского настольного тенниса распространены**: а) игра на короткой дистанцииб) игра на средней дистанции г) игра на дальней дистанции **8. Тактические действия вначале изучаются:** а) практически б) индивидуальнов) теоретически **9. В достижении спортивного результата в настольный теннисе условно можно выделить:** а) две ступени б) три ступени в) пять ступеней **4. Жесты судей**
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)4-5 года обучения	**1. В достижении спортивного результата в настольный теннисе условно можно выделить:** а) две ступени б) три ступени в) пять ступеней **2. Направление подачи в парной игре:** а) по прямой б) по диагонали в) по касательной **3. Элементы защитной игры:** а) блок б) скидка в) топспин **4. Моделирование в настольном теннисе представляет собой определение:** а) тактики действий на конкретную игруб) тактики действий на соревнования в) тактики действий на партию **5. Подача мяча начинается с:** а) выбора направления движения мяча б) выбора игровой зоны на стороне соперникав)

	определения положения соперника г) все ответы верные **6.** 6. **В настольный теннисе быстрота проявляется в:** а) четырех основных формахб) двух основных формах в) трех основных формах **7. Овладение спортивной техникой настольный тенниса в процессе обучения осуществляется по:** а) конкретным указаниям тренераб) определенной схеме в) произвольной схеме **8. При приеме подачи игроку необходимо располагаться:** а) в ближней зоне б) в дальней зоне в) в средней зоне **9. В соревновательном периоде тренировочного процесса наиболее целесообразно применять:** а) постепенное повышение нагрузкиб) ступенчатый принцип нагрузки в) скачкообразный принцип нагрузки **10. Соревнования по настольный теннису могут быть:** а) только личными б) парными и личнымив) только парными **11. Впервые настольный теннис дебютировал как олимпийский вид спорта на олимпиаде в:** а) 1988 г. б) 1992 г. в) 1984 г. **Жесты судей**

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится врачебным контролем.

Главная задача врачебного контроля – обеспечение правильности и эффективности учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий. Врачебный контроль призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм спортсмена.

Врачебный контроль является обязательным условием предупреждения травматизма в процессе физического воспитания спортсмена.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям настольным теннисом и участию в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — медицинской сестрой учреждения, врачами медицинских учреждений.

Врачебно-педагогический контроль – это исследование, проводимое совместно с врачом и тренером-преподавателем для того, чтобы определить, как воздействует на организм спортсмена учебно-тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Врачебно-педагогический контроль предусматривает наблюдение врачанепосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий, во время спортивных сборов и спортивных соревнований.

Врачебно-педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с

учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;

- оценку воздействия тренировок, соревнований на организм спортсмена;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнения правил безопасности.

В процессе врачебно-педагогических наблюдений решаются следующие *основные задачи:*

- изучение воздействий физических нагрузок на организм спортсмена с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена;
- определение состояния здоровья и функционального состояния организма обучающихся для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки;
- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации учебно-тренировочного процесса;
- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;
- оценка условий и организации учебно-тренировочных занятий.

Результаты врачебно-педагогического наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения тренера-преподавателя.

В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а также принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки.

Контроль учебно-тренировочной деятельности

Контроль учебно-тренировочной деятельности – процесс получения информации о влиянии занятий физическими упражнениями и спортом на организм спортсменов с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Практическая реализация такого контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий. Такие проверки позволяют вести систематический учет наиболее *важным направлениям:*

- степень освоения техники двигательных действий;
- уровень развития физических качеств;
- уровень освоения программного материала.

К методам контроля учебно-тренировочного процесса относятся:

- анкетирование спортсменов;
- анализ рабочей документации учебно-тренировочного процесса;
- тренерско-педагогические наблюдения во время занятий;
- регистрацию функциональных и других показателей; тестирование различныхсторон подготовки.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по этапам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

3.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Настольный теннис» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта, *(п. 2 главы II ФССП по виду спорта)*.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 11, 12.

Таблица 11-Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения		Норматив до года		Норматив свыше	
				мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Челночный бег 3х10м	с	не более	11,2	11,7	10,8	11,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	колич. раз	не менее	7	4	10	6
1 3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	85	77	95	87
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	см	не менее	+1	+3	+3	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (5	колич.	не менее	2	1	3	2
2.2.	Прыжки через скакалку за 30с	колич. раз	не менее	35	30	45	40

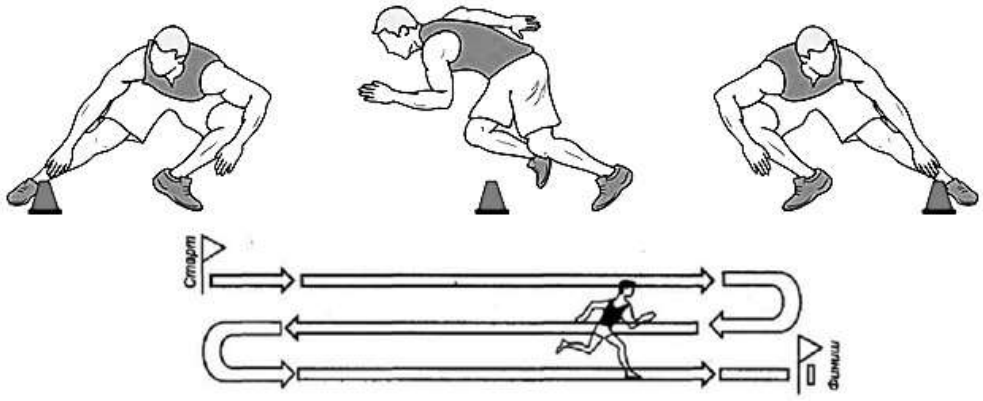
Таблица 12-Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения		Норматив	
				юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30м.	с	не более	6,5	6,6
1.2.	Челночный бег 3х10м.	с	не более	9,8	10,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	колич. раз	не менее	11	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	см	не менее	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	122	117
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	колич. раз	не менее	4	
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	колич. раз	не менее		7
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	колич. 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»			

Методические указания к выполнению контрольных упражнений (тестов)

Челночный бег 3х10м

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще два отрезка по 10 метров.



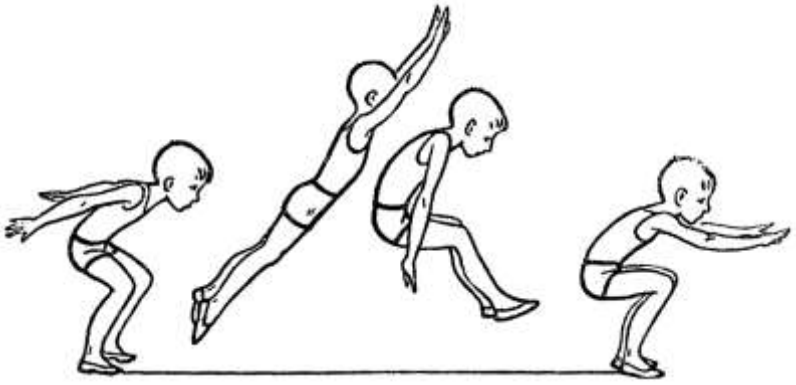
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

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, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.



Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.



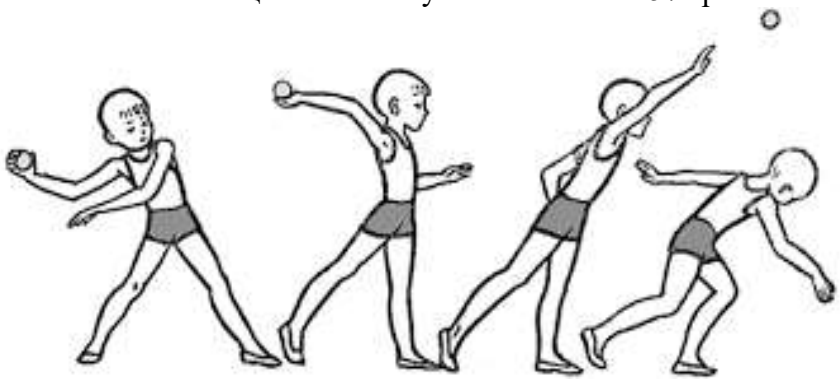
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

Из положения стоя на гимнастической скамье наклониться вперед, не сгибая ноги в коленях и опустить руки до уровня ниже поверхности скамьи.



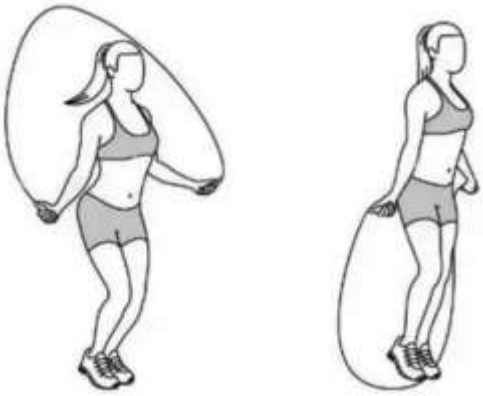
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м

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.



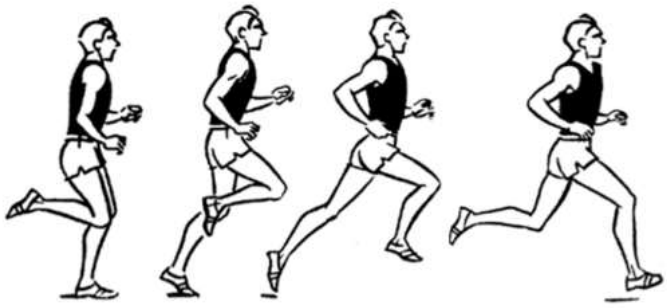
Прыжки через скакалку за 30с

Прыжки через скакалку в течение 30 секунд: спина прямо, локти прижаты к корпусу, приземление на носочки.



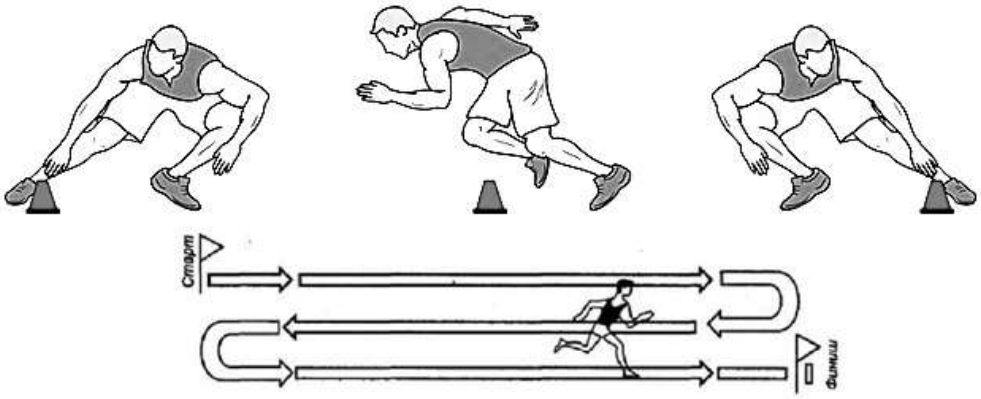
Бег на 30м.

Бег на 30 метров выполняется с высокого старта. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Участники стартуют по 2-4 человека.



Челночный бег 3х10м

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще два отрезка по 10 метров..



Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

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, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.



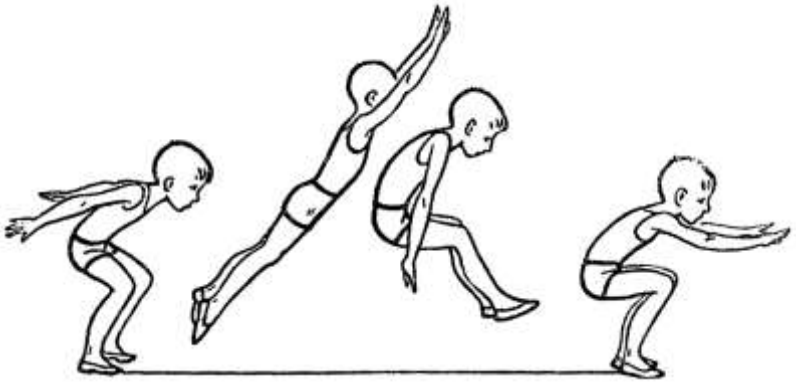
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

Из положения стоя на гимнастической скамье наклониться вперед, не сгибая ноги в коленях и опустить руки до уровня ниже поверхности скамьи.



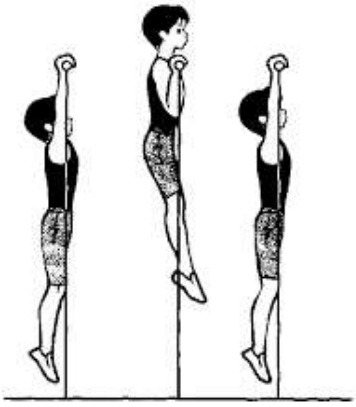
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.



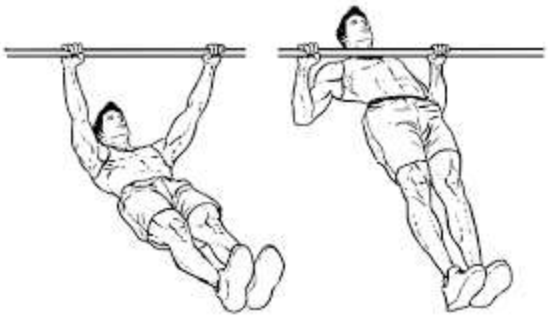
Подтягивание из виса на высокой перекладине

Из виса 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 с.



Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см

Обучаемый подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 с исходное положение, продолжает выполнение.



Прыжки через скакалку за 45 с

Прыжки через скакалку в течение 45 секунд: спина прямо, локти прижаты к корпусу, приземление на носочки.

4. Рабочая программа по виду спорта «настольный теннис»

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

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

Решение задач спортивной подготовки обучающихся в настольном теннисе требует направленного использования факторов повышения эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. В качестве таких *факторов* можно выделить:

- питание и фармакологические средства
- физиотерапевтические воздействия
- психотерапевтические и биомеханические факторы.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействиями с окружающей средой и только благодаря этой связи способна существовать как целостная система.

Рекомендуется учитывать следующие методические принципы:

Направленность на максимально возможные достижения. Этот принцип реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применения оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки. Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составление конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

Индивидуализация спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

Единство общей и специальной физической подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме учебно-тренировочных средств.

Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится, как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического учебно- тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

Возрастание нагрузок. Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

При определении учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, освоении техники и тактики необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Сенситивные периоды развития физических качеств
(по Филину В.П., Гужаловскому А.А., Волкову В.И., Ляху В.И.)

Физические качества	Возрастные периоды	
	мальчики	*девочки*
Быстрота движений	7-9 лет	7-9, 10-11, 13-14 лет
Быстрота реагирования	7-14 лет	7-13 лет
Максимальная частота движений	4-6, 7-9 лет	4-6, 7-9 лет
Сила	13-14, 17-18 лет	10-11 лет, 16-17 лет
Скоростно-силовые качества	14-15 лет	9-12 лет
Выносливость аэробная (общая)	8-9, 10-11, 12-13, 14-15 лет	9-10, 11-12 лет
Выносливость силовая (динамическая)	11-13, 15-16 лет	9-12 лет
Выносливость скоростная	после 12 лет	после 12 лет
Гибкость	с рождения до 13-14 лет	с рождения до 13-14 лет
Координационные способности	7-12 лет	7-12 лет
Способность к ориентированию в пространстве	7-10, 13-15 лет	7-10, 13-15 лет
Способность к динамическому равновесию	в 15 лет	в 17 лет
Способность к перестроению двигательных действий	7-11, 13-14, 15-16 лет	7-12 лет
Способность к ритму	9-13 лет	7-11 лет
Способность к расслаблению	10-11, 14-15 лет	10-12, 14-15 лет
Точность	10-11, 14-15 лет	10-11, 14-15 лет

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

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «Настольный теннис» осуществляется согласно составленному годовому учебно-тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утвержденному директором МБУ ДО СШ 3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений .

Содержание тренировки на каждом этапе предполагает строгую направленность на

формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающее эффективное выступление теннисистов на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной, волевой подготовками как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочного процесса.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Темы

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий, юношеские разряды по настольному теннису.

Состояние и развитие настольного тенниса в России

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного уровня.

Гигиенические требования к спортсменам

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение. Употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при

занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованиюфизических качеств и техники движений.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед игрой.

Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов.

Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам спортивной подготовки. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль над юными спортсменами, как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития спортсменов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показателиразвития. Пульсовая кривая.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей.

Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствованиявыносливости в процессе многолетней

подготовки игроков в настольный теннис.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства освоения техники игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

Основы тактики и тактическая подготовка

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подач и ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стиль игры и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

Спортивные соревнования

Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис. Положение о проведении соревнований по настольному теннису на первенство России, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, ведущий судья, судья-счетчик и др. Их роль в организации и проведении соревнований.

Установка на игру и разбор результатов игр

Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому теннисисту. Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований (размер помещения, освещение, марка столов и мячей), время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: разряд, возраст, способ держания ракетки, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка. Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношение к указаниям тренера- преподавателя и умение выполнять тактические задания тренера-преподавателя.

Программный материал спортивной подготовкидля начального этапа спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры. Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок. Осуществить первоначальный отбор.

Основная задача на этом этапе – воспитывать интерес к занятиям настольным теннисом в

повседневной жизни. Тренировка должна быть увлекательной и многообразной. Следует формировать целостные двигательные конструкции базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по настольному теннису.По окончании годичного цикла тренировки юные теннисисты должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

Основные направления этапа начальной подготовки

1. Воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, к занятиям по физической подготовке.
2. Научить правильному способу держания ракетки и исходным положениям при выполнении различных ударов. Научить базовой технике выполнения ударов, комбинаций и передвижений.
3. Проводить соревнования и тактические упражнения с использованием пройденных технических элементов. В конце возрастного периода сделать расстановку спортсменов по двум основным стилям игры - атакующему и защитному.
4. Использовать оптимальный период для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата.
5. Развивать скорость и точность реакции теннисистов на внутренние и внешние раздражители.
6. Сформировать у теннисистов правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья.
7. Ознакомить с правилами настольного тенниса.

Общая физическая подготовка

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

Развиваемые физические качества: ловкость, подвижность, гибкость, координация. Вся работа направлена на разностороннюю физическую подготовку, достигается через подвижные игры и эстафеты. Упражнения для развития ловкости, координации: ведение баскетбольного мяча, бег с преодолением препятствий, прыжки через скакалку,бег с частым изменением направлений, броски мяча в цель, эстафеты.

Упражнения для развития подвижности: различные виды бега (прямо, приставными шагами, с поворотами, крестным шагом, с ускорением, змейкой).

Специальная физическая подготовка

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, верхних и нижних конечностей.

Упражнения для развития СФП: бег по восьмерке, бег вокруг стола, отжимания от стола, прыжки через скакалку на время, прыжок в длину с места, бег 30 метров.

Техническая подготовка

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному принципу. Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократность повторения хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения сракеткой: набивание мяча, набивание мяча об стенку;
- различные виды жонглирования мячом.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к

изучению техники простейших ударов, разучивание имитации передвижения по площадке (правильное положение туловища, ног, ракетки, кисти, локтя, плеча).

Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или учебно-тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером- преподавателем, партнером, тренажером;
- сочетание ударов справа и слева у учебно-тренировочной стенки, у подставленной к столу половинке стола или учебно-тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем, партнером, тренажером.

Овладение базовой техникой с работой ног.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к освоению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с тренером-преподавателем (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;
- свободная игра ударами на столе.

Овладение техникой ударов по мячу на столе.

После освоения игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой сторонойракетки после его отскока от пола;
- удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола;
- удары по мячу левой и правой стороной ракетки у учебно-тренировочной стенки;
- удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола,

приставленной к стенке;

- удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с партнером, тренером-преподавателем, тренажером;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, напростейших учебно-тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево – вправо – вперед - назад с выполнением ударных действий

- одиночные передвижения и удары, серийные передвижения влево - вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед – вправо - назад, вперед - влево - назад;
- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание.

Этап начальной подготовки 1 года	**Этап начальной подготовки 2 года**
- хватка; - стойка; - жонглирование; - удары у учебно-тренировочной стенки; - удар тычком справа, слева (игра в перекидку); - простая подача тычком; - одиночные накаты справа, слева, по диагонали, в две точки; - комбинированная игра: подача, тычок,накат, подставка; - многократное повторение ударного движения. Передвижение: - разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций (положение ног, разворот туловища форма замаха, положению руки по отношению к туловищу, положение кисти, ракетки, предплечья, плеча); - способы перемещения - одношажный, бесшажный; - приставной скользящий шаг.	- удары накатом справа по диагонали,прямой (по накату, подставке); - удары накатом слева по диагонали,прямой (по накату, подставке); - удары накатом справа в две, три точки (понакату, подставке); - удары накатом слева в две, три точки (понакату, подставке); - удары накатом справа, слева; - удары срезкой справа, слева по срезке; - подачи накатом справа, слева (быстрые взаданном направлении); - подачи плоские короткие; - подачи срезкой по заданномунаправлению; - срезка, срезка – накат; - удары накатом справа, слева по срезке.Методы: 1. поочередно с тренером-преподавателем; 2. с партнером (легкие упражнения); 3. спарринг (сложные задания, по 3-4человека за стол); 4. с тренером-преподавателем БКМ (с лучшими спортсменами); 5. робот-пушка.

Тактическая подготовка. Базовая тактика

Игра на столе с тренером-преподавателем (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии:
- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях;
- игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полетамяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером-преподавателем» и др.

Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (1-3 год обучения)

На тренировочном этапе (до 3-х лет подготовки) годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяетсяразносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные теннисисты обязаны выполнить нормативы ОФП, СФП,участвовать в соревнованиях.

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

Следует постоянно увеличивать объем заданий по тренировке техники комбинаций, применять упражнения в парной игре. Овладевать теоретическими знаниями, непосредственно связанными со спортивной тренировкой.

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

Основные направления учебно-тренировочного этапа подготовки (до 3-х лет).

1. Воспитывать сознательность и дисциплинированность, стремление к идеалу.
2. Совершенствовать технику комбинаций и работы ног. Применять упражнения тактической направленности при игре в паре. К концу этапа овладеть основной техникой индивидуального стиля игры.
3. Использовать оптимальный период для развития скоростных способностей (скорость реакции, быстрота движений) и совершенствования механизма нервно- мышечной регуляции.
4. Увеличивать вариативность техники и тактики посредством самоконтроля и саморегуляции.
5. Ознакомить спортсменов с особенностями четырех основных стилей игры, повысить уровень их теоретических знаний по вопросам парной игры и особенностям полета и отскока мяча.

Общая физическая подготовка

Развиваемые физические качества: подвижность и быстрота реакции, сила, выносливость, координация движений, ритмичность.

Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции: бег с быстрой сменой направлений, выпады из различных положений, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег, бег змейкой, игры в футбол, баскетбол.

Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине различным хватом, прыжки на одной ноге, прыжки на обеих ногах, прыжки из положения приседа прыжки через скамейку, ходьба из положения приседа, подъем туловища из положения лежа, поднятие ног на шведской стенке, бросок набивного мяча из положения лежа.

Упражнения для развития ловкости, координации движений, ритмичности: бросокмяча в цель, броски мяча из различных положений, бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км, 500 м., 300 м, игры в футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития СФП: передвижение боком скачками, имитация ударных движений, имитация ударных движений с нагрузкой 0,5 кг., имитация ударов с поворотом туловища и передвижением (влево-вправо, вперед-назад, по восьмерке), имитация ударов на ходу, повороты туловища из положения сидя, прыжки в стороны, прыжки со скакалкой одинарные и двойные на время, бег 30, 60 м.

Техническая подготовкаБазовая техника

Учебно-тренировочный этап 1 года обучения	Учебно-тренировочный этап 2 года обучения	Учебно-тренировочныйэтап 3 года обучения
- накаты справа, слева, по диагонали, по прямой; - короткий накат (с полулета); - длинный накат (с отскоком в средней зоне); - срезка срезки справа, слева; - накат по срезке справа, слева; - топ-спин справа по подставке (диагональ); - завершающий удар по накату; - изучение крученых подач: «маятник» (слева, справа), «топорик»; - чередование быстрых и коротких подач; - передвижение одношажным, скользящим и попеременным способами; - имитация ударов и передвижений.	- совершенствование ударов накатом: увеличениестабильности (более 20 ударов подряд) и скорости по заданным направлениям, перевод мяча в другую зону; - накат, топ-спин по срезке(серия ударов); - срезка срезки – топ-спин справа; - срезка срезки – топ-спин слева по заданным направлениям (диагональ, середина, по прямой); - топ-спин по подставке справа в разные точки (зоны); - топ-спин по подставке слева в разные зоны; - комбинированно: топ-спин справа, слева, завершающий удар; - изучение подач «маятник», «топорик», «веер», «челнок».	накаты справа, слева, в чередовании с топ-спином по заданным направлениям; - изменение ритма и повышение скорости в отработке атакующих элементов; - перекрутка в средней зоне (справа, слева) по диагонали; - топ-спин по срезке (с защитником с чередованием укороченных ударов); - выход в атаку из «кача»топ-спином справа по заданному направлению; - выход в атаку из «кача» топ-спином слева по заданному направлению; - топ-спин по подставке в 2,3 точки с последующей перекруткой; - выполнение топ-спинов справа с замахом из левой зоны; - завершающий удар; - подачи, прием подач.

Тактическая подготовка.Базовая тактика

- изменение скорости выполняемых ударов;
- изменение направления выполняемых ударов (перевод).

Тренировочные игры на счет по элементам:

- только накатами справа на 2/3 стола;
- накатами слева по левой половине;
- быстрая подача – быстрый удар справа;
- быстрая подача – быстрый удар слева;
- только накатами против срезки.

Метод освоения:

- с партнером попарно;
- с партнером по 2-3-ое за столом;
- с тренером БКМ;
- робот-пушка.

Программный материал
для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)(4-5 год обучения)

При планировании нагрузки на данном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической

работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов по сравнению с прошлым сезоном, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

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

Совершенствовать «коронные» технические навыки и тактическую подготовленность с учетом индивидуального стиля. Активно использовать упражнения в парной игре.

Необходимо, чтобы теоретические знания теннисистов были связаны со спортивной практикой и применялись в учебно-тренировочном процессе.

На данном этапе общая физическая подготовка является главной, специальная проводится на ее основе. Акцентировать внимание на воспитании ловкости, быстрой силы, скоростной выносливости и гибкости.

Основные направления тренировочного этапа подготовки (свыше 2-х лет)

1. При проведении воспитательной работы основное внимание уделить развитию волевых качеств, формированию активной жизненной позиции.
2. Совершенствовать навыки и знания, полученные на предыдущих этапах, а также технико-тактические варианты игры с теннисистами различных стилевых направлений.
3. Целенаправленно повышать мастерство при выполнении «коронных» элементов и комбинаций. Продолжить работу по изучению и совершенствованию техники передвижений.
4. Использовать оптимальный период для развития скоростных качеств и ловкости, обеспечить положительный перенос в развитии качеств.
5. Анализировать выполнение технических элементов, определять сильные и слабые стороны различных стилей игры, разрабатывать и практически использовать тактические варианты.

Общая физическая подготовка

Развиваемые физические качества: подвижность и быстрота реакции, сила, выносливость, координированность, ритмичность.

Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции: бег с быстрой сменой направлений, выпады из различных положений, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег, бег змейкой, игры в футбол, баскетбол.

Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине различным хватом, прыжки на одной ноге, прыжки на обеих ногах, прыжки из положения приседа прыжки через скамейку, ходьба из положения приседа, подъем туловища из положения лежа, поднятие ног на шведской стенке, бросок набивного мяча из положения лежа.

Упражнения для развития ловкости, координированности, ритмичности: бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений, бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км., 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития СФП: передвижение боком скачками, имитация ударных движений, имитация ударных движений с нагрузкой 0,5 кг, имитация ударов с поворотом туловища и передвижением (влево-вправо, вперед-назад, по восьмерке), имитация ударов на ходу, повороты туловища из положения сидя, прыжки в стороны, прыжки со скакалкой одинарные и двойные на время, бег 30, 60 м.

Техническая подготовкаБазовая техника

Учебно-тренировочный этап 4 годаобучения	**Учебно-тренировочный этап 5 года обучения**

накаты справа, слева, в чередовании стоп-спином по заданным направлениям; изменение ритма и повышение скоростив отработке атакующих элементов; перекрутка в средней зоне (справа, слева)по диагонали; топ-спин по срезке (с защитником с чередованием укороченных ударов); выход в атаку из «кача» топ-спиномсправа по заданному направлению; выход в атаку из «кача» топ-спиномслева по заданному направлению; топ-спин по подставке в 2,3 точки с последующей перекруткой; выполнение топ-спинов справа с замахомиз левой зоны; - завершающий удар; - подачи, прием подач.	- удары накатом по накату (справа, слева) вближней зоне, в максимальном темпе; - в 2, 3 точки на 2/3 стола справа; - топ-спины по подставке (справа, слева) позаданным направлениям, перевод; - топ-спин, накат по срезке, укоротка; - завершающий удар по завышенным мячам; - срезка, срезки – начало атаки; - короткая игра – выход в атаку; - перекрутка в средней зоне; - перекрутка со стола; - подачи, отработка подач: - маятник с нижнебоковым вращениемсправа, слева; - маятник с верхнебоковым вращениемсправа, слева; - «топорик»; - обратный маятник справа. Подачи с замаскированным вращением.
Передвижение: - передвижение прыжком; - одношажный с выпадом к короткому мячу; - скрестным шагом; - комбинированным шагом; - имитация передвижения с ударной позиции.	

Тактическая подготовкаБазовая тактика

Учебно-тренировочный этап4 года обучения	**Учебно-тренировочный этап5 года обучения**
- прием подач различными ударами; - подачи в ближнюю зону в сочетании с подачами в дальнюю зону; - подставка слева – быстрый удар; - срезки в сочетании с ударом; - выбор момента для перехода с наката на завершающий удар; - захват инициативы через изменение направления (перевод).	
Соревновательная подготовка	
- произвольная подача + контрудар справапо прямой; - произвольная подача + контрудар справапо центру; - подача по направлению + треугольник; - подача, накаты + завершающий удар; - срезка, срезки, начало атаки по заданному направлению; - игра накатами на 2/3 стола справа; - участие в официальных соревнованиях.	произвольный способ подачи + контрудары справа на ½ стола; произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на ½ стола; произвольный способ подачи +завершающий удар; - подача по направлению + игра «треугольник»; произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на ½, 2/3 стола.

	игра подрезкой против атакующих ударов на $^{2}/_{3}$ стола. - накат + завершающий удар на $^{2}/_{3}$ стола. - официальные соревнования.
Освоение методов	
- с партнером попарно; - со спаррингами попарно; - с тренером БКМ.	- с партнером попарно; - со спаррингами попарно.

4.2. Учебно-тематический план.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной, волевой подготовками как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочного процесса. (*Таблица № 13)*

Таблица № 13-Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	декабр	Знания и основные правила

		ь	закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	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 элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	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:**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	октябр	Зарождение олимпийского

	возникновения олимпийского движения	ь	движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

5.Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса по виду спорта в учреждении учебно-тренировочный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 августа с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий. Учебно-тренировочный план круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Минимальный возрастдля зачисления	Минимальная наполняемость групп	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Требования к спортивной подготовке
Этап начальной подготовки	1 год	7	10	5	260	выполнение контрольных нормативов
	2 год			6	312	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	8	8	12	624	выполнение контрольных нормативов, выполнение 3-1 юношеских спортивных разрядов
	2 год			12	624	
	3 год			12	624	
	4 год			16	832	выполнение контрольных нормативов, выполнение 3-1 спортивных разрядов
	5 год			16	832	

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1.Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по настольному теннису

Материально-технические условия реализации Программы:

Теннисный зал МБУ ДО СШ 3- 182,1 м² (г. Белореченск ул. Ленина 117)

Спортивный зал МБУ ДО СШ 3- 182,1 м² (г. Белореченск ул. Ленина 117)

Тренажерный зал МБУ ДО СШ 3- 69, 3 м² (г. Белореченск ул. Ленина 117)

Раздевалка для девочек - 10,3 м²

Раздевалка для мальчиков -14,6м²

Медицинский кабинет - 2 комнаты (10,6м²+10,8м²)

Тренерская, санузлы.

Спортивный зал МБОУ ООШ №17 имени В. Н. Чепака (п. Комсомольский ул. Школьная16).

Для реализации Программы МБУ ДО СШ 3 обладает следующей материально-технической базой:

оборудование и спортивный инвентарь, необходимыми для прохождения спортивной

подготовки (Таблица 15-16);

спортивная экипировка (Таблица 17);

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.

Таблица № 15-Минимальное обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Возвратная доска	штук	На тренировочный спортивный зал	1
2.	Корзина для сбора мячей	штук	На тренировочный спортивный зал	4
3.	Координационная лестница для бега	штук	На тренировочный спортивный зал	2
4.	Мяч набивной (медицинбол) от 0,5 до 5 кг	комплект	На тренировочный спортивный зал	4
5.	Мячи для настольного тенниса	штук	На организацию	1000
6.	Мяч теннисный	штук	На тренировочный спортивный зал	10
7.	Перекладина гимнастическая	штук	На тренировочный спортивный зал	2
8.	Полусферы	штук	На тренировочный спортивный зал	2
9.	Ракетка для настольного тенниса	штук	На организацию	10
10.	Рулетка (10м)	штук	На тренера-преподавателя	1
11.	Секундомер	штук	На тренера-преподавателя	1
12.	Сетка для теннисного стола	штук	На тренировочный спортивный зал	
13.	Скакалка	штук	На тренировочный спортивный зал	10
14.	Скамья гимнастическая	штук	На тренировочный спортивный зал	2
15.	Стенка гимнастическая	штук	На тренировочный спортивный зал	2
16.	Теннисный стол с сеткой	комплект	На тренировочный	4

			спортивный зал	
17.	Тренажер для настольного тенниса	штук	На тренировочный спортивный зал	1
18.	Эспандер ленточный (фитнес-резинки)	штук	На тренера-преподавателя	10

Таблица № 16- Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

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)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Клей неорганический (50 мл)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
	Мяч для настольного тенниса (три звезды)	штук	на обучающегося			50	
2	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1
3	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающегося	1	1	1	1
4	Резиновые накладки для ракетки (основания)	штук	на обучающегося	-	-	4	1
5	Торцевая лента для предохранения оснований и накладок для настольного теннис от ударов и прорывов (1м)	штук	на обучающегося	-	-	1	1

Таблица № 17-Минимальное обеспечение спортивной экипировкой

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)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации
1.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Шорты (юбка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

МБУ ДО СШ 3 обеспечивает соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Право на занятие педагогической деятельностью имеют лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование и отвечающие квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам, если иное не установлено настоящим Федеральным законом.

Номенклатура должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций утверждается Правительством Российской Федерации.

К занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам допускаются лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется руководителем учреждения.

К занятию педагогической деятельностью в государственных и муниципальных образовательных организациях не допускаются иностранные агенты.

Порядок допуска лиц к занятию педагогической деятельностью устанавливается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и

реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего образования, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере высшего образования, и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере труда.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер» утвержденный приказом Минтруда России 27.04.2023 № 362(зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029 г., 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 № 916 н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения:

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в МБУ ДО СШ 3 планом профессиональной переподготовки (1 раз в 3 года), повышения квалификации на основании приказа руководителя МБУ ДО СШ 3.

В деятельности по реализации программы МБУ ДО СШ 3 участвуют педагогические и руководящие работники.

Укомплектованность МБУ ДО СШ 3 педагогическими и руководящими работниками представлена в таблице № 18.

Таблица 18

Деятелность работника	Должность	Этап спортивной подготовки	Количество работников	Образование
Административная	директор		1	высшее
	Заместитель директора (курирующий реализацию программы)		2	высшее
	Инструктор-методист		2	высшее
Педагогическая	Тренер-преподаватель по настольному теннису	НП-1	2	высшее
	Тренер-преподаватель по настольному теннису	НП-2	1	высшее
	Тренер-преподаватель по настольному теннису	УТЭ-1	2	высшее
	Тренер-преподаватель по настольному теннису	УТЭ-2	1	высшее
	Тренер-преподаватель по настольному теннису	УТЭ-3	1	высшее

	Тренер-преподаватель по настольному теннису	УТЭ-4	0	высшее
	Тренер-преподаватель по настольному теннису	УТЭ-5	1	высшее

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 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 РФ от 08 декабря 2025года № 1095.
5. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденная приказом Министерства спорта РФ от 24 июня 2026 года № 544.
6. Методические рекомендации «Структура и содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки для организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (спортивных школ)» (утв. 22.11.2022 ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения РФ).
7. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 №629. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
8. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".
9. Приказ Минспорта России от 27.01.2023 № 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".
10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.
11. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».
12. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894 «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».
13. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678 «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
14. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19 мая 2026 года № 484н «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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Литературные источники:

1. Беляев А.В. Настольный теннис на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.
2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Настольный теннис: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
3. Беляев А.В., Савин М.В. Настольный теннис: Учебник для вузов ФК. - М., 2002. - 368 с.
4. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских школолимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.
5. Железняк Ю.Д. Юный настольный теннисист: Учеб. пособие для тренеров. - М.,1988. - 192 с.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Настольный теннис: Учебник для институтов физической культуры. - http://www.sportlib.ru.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Настольный теннис: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В. Питерцева. - М., 1998. - 144 с.
8. Ивойлов А.В. Настольный теннис. Очерки по биомеханике и методике тренировки.- М., 1981. - 152 с.
9. Лопатченко Н.М., Троицкая Л.П., Ширямов С.И. Обучение студентов настольный теннису в Томском государственном университете.: Учебное пособие. - Томск, 1996.- 64 с.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006.
11. - 863 с.
12. Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб., Издательство «Русско - Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007. - 280 с.
13. Современный настольный теннис. Тренировка. Управление. Тенденции/Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.
14. Спортивные игры: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Ковалева В.Д. - М., Просвещение, 1988. - 304 с.
15. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед. /Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М. - М., 2001. - 520 с.
16. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2004. - 400 с.
17. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2002. - 480 с.
18. Чехов О. Основы настольный тенниса. - М., Физкультура и спорт, 1979. - 168с.
19. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в настольный теннис: Методическое пособие для студентов ФФК. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. - 56 с.

Перечень интернет –ресурсов:

Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
Министерство образования и науки РФ	https://minobrnauki.gov.ru/
Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края	https://kubansport.krasnodar.ru/
Официальный сайт Федерации настольного тенниса России	http://www.ttfr.ru
Официальный сайт Международной Федерации настольного тенниса	http://www.ittf.com/
Российское антидопинговое агенство	https://rusada.ru/
Федеральный центр подготовки спортивного резерва	https://fcpsr.ru/
Официальный интернет-портал правовой информации	http://publication.pravo.gov.ru/

Цифровые образовательные ресурсы

1. Обучающее видео по настольному теннису(https://www.propingpong.ru/video.php?subsection=15).
2. Настольныйтеннис-видеоуроки(https://sol-x.ru/sport/pingpong/).
3. Обучение настольному теннису: методика и программа(https://pingpong73.ru/club/obuchenie nastolnomu tennisu/).
4. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» - http://lib.sportedu.ru/press
5. http://www.ittf.com - International Table Tennis Federation (ITTF)
6. http://www.ettu.org - European Table Tennis Union (ETTU)
7. http://www.ipttc.org - ITTF Para Table Tennis