

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»
(МАУ ДО СШ)**

ПРИНЯТО:

На заседании Педагогического совета
МАУ ДО СШ
Протокол № 7 от 30 мая 2025 г.



УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора МАУ ДО СШ
В.А. Мирющенко
№ 41/1 ос от 16 июля 2025 г.

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

Возраст обучающихся: от 7 до 18 лет

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – до 2-х лет

Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) – до 5-ти лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

г. Сухой Лог,
2025

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения.....	2
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
III.	Система контроля.....	24
IV.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	30
V.	Перечень информационного обеспечения.....	33

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) – программа подготовки физических лиц по настольному теннису, определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

Настоящая программа для МБУ ДО СШ «Олимпик» (далее Организация) отделения «настольный теннис» предназначена для Организации дополнительной образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, согласно:

- Федеральному закону от 23.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказу Минспорта России от 26.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации №884 от 31 октября 2022 г.;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 1064 «Об утверждении правил вида спорта «настольный теннис».

Вид спорта «настольный теннис» - олимпийский вид спорта, спортивная игра с мячом, в которой используют специальные ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой пополам. Игра может проходить между двумя соперниками или двумя парами соперников. Задачей игроков является удерживать мяч в игре при помощи ракеток. Каждый игрок после одного отскока мяча на своей половине стола должен отправить мяч на половину стола соперника. Очко начисляется игроку или паре игроков, когда соперник не может вернуть мяч в соответствии с правилами. Каждая партия продолжается до 11 очков, матч состоит из нечётного количества партий, и играется на большинство побед в партиях.

Цели и задачи программы.

Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недетренированности), перенапряжения; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и

творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает на этапе начальной подготовки решение следующих задач:

- 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, необходимых для успешной деятельности в настольном теннисе;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности спортсменов являются: выполнение контрольных нормативов, овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по организации и проведению тренировочных занятий и соревнований на этапе начальной подготовки, выполнение контрольных нормативных требований для зачисления на последующий учебно-тренировочный этап, так же подготовки по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями по спортивной подготовке.

Программа рассчитана на подготовку спортсменов на этапах начальной подготовки сроком реализации 2 года:

- этап начальной подготовки – до года;
- этап начальной подготовки – свыше года

Начало занятий ежегодно с 1 октября.

Годовой план рассчитан на 52 недели. (в астрономических часах)

Расписание учебно-тренировочных занятий по настольному теннису составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя спортивного отделения в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся. Обучения их в общеобразовательных школах и других учебных заведениях. При приеме в школу тренер-преподаватель должен ознакомить обучающихся и их родителей с уставом школы. Правами и обязанностями.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Теоретический раздел программы предусматривает нормативные аспекты.

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по:

- срокам реализации этапов спортивной подготовки;
- возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку;
- наполняемости учебно-тренировочных групп;
- планируемом объеме соревновательной деятельности;
- учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится 7 лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста. На этапах начальной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «настольный теннис» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Наполняемость групп определяется Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1	7	10
	2	8	10

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности этапов начальной подготовки и имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 2) для этапов начальной подготовки.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8
Общее количество часов в год	234-312	312-416

Виды обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

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

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		Этап начальной подготовки
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	-
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (ли) специальной физической подготовке	-
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	-

Объем соревновательной деятельности

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее - обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных мероприятий, спортивных мероприятий, с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании. Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Объем соревновательной деятельности

Таблица №4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	1	1
Отборочные	-	-
Основные	-	2

Годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «настольный теннис» (далее - учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план на этапах начальной подготовки составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах начальной подготовки

Таблица №5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
1.	Общая физическая подготовка (%)	26-34	26-34
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3-4
4.	Техническая подготовка (%)	31-39	31-39
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3

Структура образовательного процесса

Современная концепция многолетней подготовки теннисистов высокой квалификации предполагает образовательный процесс от новичка до мастера спорта и мастера спорта международного класса.

Основными принципами многолетней подготовки, наиболее полно отражающими специфику тенниса, являются принципы: этапности, индивидуализации и системности. Следование данным принципам обеспечивает преемственность целей и задач, методов и средств подготовки, содержание тренировочных и соревновательных программ, развитие функций и систем организма, положительный перенос двигательных навыков.

В структуру образовательного процесса на этапах начальной подготовки входят следующие формы работы:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- периоды отдыха;

Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками

Нагрузки, которые применяются в образовательном процессе теннисистов, могут быть разделены на тренировочные и соревновательные, специфичные и неспецифичные; по величине - на малые, средние, значительные (около предельные), большие (предельные); по направленности - на способствующие развитию отдельных двигательных навыков или их компонентов совершенствующие компоненты технического и тактического мастерства, психологической подготовленности.

«Тренировочная нагрузка» характеризует прибавочную активность организма относительно исходного уровня, вносимую выполнением упражнений, и степень преодолеваемых при этом усилий. В современном теннисе существенно возросла роль интегральной подготовки, которая обеспечивает синтез и оптимальное соотношение

физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности. Именно она способствует прогрессу показателей спортивного мастерства теннисиста.

Фундаментом и основной базой интегральной подготовленности является физическая подготовка, направленная на решение следующих ключевых задач:

- сохранение здоровья и повышение уровня возможностей различных функциональных систем организма;

- создание благоприятных условий для совершенствования двигательных качеств, учитывающих индивидуальные особенности спортсмена, а также специфику тенниса.

Эффективное решение вышеназванных задач требует рациональной организации образовательного процесса, особенно в той его части, которая связана с выполнением психофизических нагрузок. Рационально организованный процесс физической подготовки обеспечит адаптацию организма к высокому уровню специфических тренировочных и соревновательных воздействий, характерных для современного тенниса, что в свою очередь создаст благоприятные условия и предпосылки для совершенствования технико-тактической подготовленности. Физическую подготовку в теннисе принято подразделять на общую, специализированную и специальную. Такой подход обусловлен методической целесообразностью в связи со спецификой организации процесса подготовки.

Необходимо выделить следующие особенности организации видов подготовки, связанных с физической нагрузкой:

- 1) общая физическая подготовка обязательно используется на всех этапах многолетней спортивной подготовки, удельный вес снижается по мере роста уровня квалификации теннисиста;

- 2) специальная физическая подготовка теннисистов направлена на развитие наиболее важных двигательных качеств в структуре специализированных двигательных навыков;

- 3) тактическая подготовка занимает ведущее место в тренировке теннисистов высокой квалификации, может проводиться в виде теоретических и практических занятий, учебных, товарищеских, контрольных и официальных игр;

- 4) значительный вклад технической подготовки в общий объем физической нагрузки обусловлен тем, что формирование технических умений и навыков представляет собой довольно сложный процесс.

В качестве базовых средств тактической подготовки используется широкий арсенал игровых упражнений, паттерн которых соответствует структуре, характеру и режиму игровых эпизодов в соревновательной деятельности.

Важным средством тактической подготовки является учебно-тренировочная игра, в ходе которой, варьируя условия, тренер-преподаватель может решать различные задачи.

Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками

Одной из важнейших особенностей системы спортивной подготовки в теннисе является широкое применение видов подготовки, не связанных с выполнением физических нагрузок. К таким видам подготовки принято относить интеллектуальную и теоретическую подготовку, восстановительные, медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль. В теннисе, как в теоретических, так и в практических занятиях используются различные технические средства, позволяющие отображать происходящее на ледовой площадке. Это позволяет более эффективно осуществлять обучение новым элементам, проводить разбор прошедших игр, обеспечивать тактическую подготовку игроков к предстоящим матчам с известным соперником. Как правило, тренерский штаб проводит серьезную аналитическую работу по выявлению особенностей тактических

действий соперника. Исходя из полученной информации, вносятся коррективы в собственный тренировочный и соревновательный процесс.

Планирование восстановительных мероприятий должно основываться на понимании того, с какой целью они используются, каковы механизмы их воздействия, имеются ли противопоказания к применению, а также взаимные отрицательные эффекты. При проведении восстановительных мероприятий после тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо учитывать срочный, отставленный и кумулятивный эффекты, уровень исходного состояния организма, период тренировочного цикла, энергетическую направленность упражнений. Медицинское обеспечение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «настольный теннис», регламентируется в соответствии с законодательством в области здравоохранения.

Медико-биологическое обеспечение осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми требованиями, утвержденными федеральным органом исполнительной власти, который выполняет функции по выработке и реализации государственной политики, нормативно-правовому регулированию, оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, а также в соответствии с правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Ключевым элементом управления спортивной подготовкой теннисистов является контроль. Под контролем в спортивной тренировке принято понимать систему наблюдений и тестов для проверки процесса функционирования и фактического состояния управляемого объекта, которая реализуется в соответствии со следующими задачами:

- определение эффективности и результативности тренировочного процесса;
- разработка и обоснование тренировочных средств, исходя из получаемой информации о характере выполняемой работы и адаптационных изменениях в организме;
- разработка мер по выявлению отклонений;
- разработка мер, направленных на коррекцию управляющих воздействий;
- устранение факторов, вызывающие деструктивные отклонения.

Сущность контроля заключается в сопоставлении модельных и действительных результатов деятельности в соответствии с целями. Поскольку в спортивной подготовке теннисистов задействовано множество процессов, система контроля должна обеспечивать интегральный характер измерений (тестов) для получения информации, учитывать большое количество внешних факторов, оказывающих косвенное влияние на спортивный результат. Непосредственная оценка двигательной подготовленности осуществляется на основе тестирования. Тест - это измерение или испытание, проводимое в виде специальной процедуры с целью определения состояния или способностей спортсмена. Результаты тестирования различных сторон подготовленности позволяют оценить индивидуальные и групповые характеристики спортсменов по какой-либо двигательной способности или элементу.

Результаты тестирования физической подготовленности позволяют в удобной и доступной форме оценить ее состояние как у всех спортсменов в совокупности, так и в составе различных возрастных групп. В свою очередь нормативы по общей и специальной физической подготовке и иные определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа на другой.

Периоды отдыха

Важными элементами системы спортивной подготовки являются нагрузка и отдых. Нагрузка определяется количественными и качественными характеристиками выполненной тренировочной и соревновательной работы, вызывающей у спортсмена утомление. Количественная сторона нагрузки характеризуется объемом, а качественная - интенсивностью. С точки зрения физиологических процессов, протекающих в организме спортсмена, выполняемая тренировочная нагрузка связана с адаптацией организма к внешним тренирующим воздействиям. Нагрузки, применяемые в процессе физической подготовки, выполняют роль стимула, обеспечивающего возникновение приспособительных изменений в организме спортсмена. Результат влияния нагрузки на организм характеризуется тренировочным эффектом. В свою очередь тренировочный эффект во многом зависит от направленности и величины физиологических и биохимических сдвигов в организме спортсмена.

Характер физиологических и биохимических сдвигов определяется сочетанием основных параметров и компонентов нагрузки упражнения:

- интенсивности выполнения упражнения;
- объема, продолжительности упражнения;
- количества повторений упражнения;
- продолжительности отдыха;
- характера отдыха.

Принято различать активный и пассивный отдых. Пассивный характер отдыха не предполагает выполнение спортсменом каких-либо нагрузок. В то время как активный отдых подразумевает переключение спортсмена на другой вид физической деятельности или активности. Эффективное построение спортивной подготовки обеспечивается рациональным чередованием фаз нагрузки и отдыха. Это положение определяет необходимость планирования в структуре образовательного процесса восстановительных фаз, периодов отдыха и нагрузочных фаз. В практике спортивной подготовки существует два методических подхода, регламентирующих продолжительность периодов отдыха между нагрузками. В первом случае считается, что периоды отдыха должны быть достаточно продолжительными, чтобы обеспечивать выполнение последующих тренировочных занятий без снижения эффективности работы. Второй подход предполагает непродолжительные периоды отдыха, которые не обеспечивают полного восстановления к следующему тренировочному занятию. В условиях неполного восстановления функциональных систем организма следующее тренировочное занятие проходит с большими затратами адаптационных резервов спортсмена. В связи с этим одно и то же тренировочное воздействие, выполняемое на фоне утомления, будет в большей степени стимулировать адаптационные процессы. Оба подхода в равной степени используются в многолетней спортивной подготовке.

Оптимальные периоды отдыха между тренировочными занятиями не должны превышать 48 часов. Это объясняется тем, что функциональные возможности организма снижаются как по причине неполного восстановления, так и в результате чрезмерной продолжительности периодов отдыха. Именно продолжительность периодов отдыха наряду с интенсивностью работы определяет ее преимущественную направленность. Кроме того, при планировании тренировочных нагрузок в течение дня также целесообразно учитывать биологические ритмы организма. Рациональный суточный режим создает наиболее благоприятные условия для работы и восстановления, что обеспечивает рост функциональной работоспособности. Современные данные в области хронобиологии и хроногигиены позволяют утверждать, что все аспекты деятельности организма тесно

связаны с биологическими ритмами (биоритмами). В данном контексте выделяются наиболее благоприятные периоды для проведения основных тренировочных занятий и соревнований - с 10 до 13 часов и с 16 до 20 часов.

Исключительно важным для обеспечения оптимального течения процессов восстановления организма после нагрузок является соблюдение режима сна. Сразу же после пробуждения от ночного или дневного сна не рекомендуется проводить тренировочные занятия, направленные на совершенствование быстроты, силы и координации движений, так как в это время отмечается недостаточно высокий уровень функционального состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата. В крайнем случае такие занятия должны проводиться спустя примерно 45-60 минут после сна. Не рекомендуется проводить тренировочные занятия в поздние вечерние часы (после 21:00 ч), так как в это время они малоэффективны, а вызываемое ими возбуждение не дает спортсменам заснуть в установленное время. Следует строго придерживаться определенного времени для приема пищи, что способствует ее лучшему усвоению. Рекомендуется делать это за 1,5-2 часа до тренировки и спустя 30-40 минут после нее. В распорядке дня необходимо предусматривать часы активного и пассивного отдыха, обеспечивающие быстрое восстановление работоспособности. При двух- и трехразовых тренировках в день желательно в периоды отдыха между ними применять различные восстановительные средства (массаж, гидропроцедуры и т. п.).

Особое внимание следует уделять сну, поскольку он является основным и ничем не заменимым видом отдыха. Сон способствует сохранению здоровья и высокой спортивной работоспособности.

Для правильного планирования фаз нагрузки и периодов отдыха в микроциклах необходимо учитывать следующие положения:

- влияние различных по величине и направленности нагрузок, продолжительность восстановления после них, особенно после больших;
- кумулятивный эффект нескольких по величине и направленности нагрузок и их совместимость в одном занятии;
- возможности использования малых и средних нагрузок для активного восстановления после значительных физических напряжений;
- закономерности динамики работоспособности при планировании двух или трёх занятий в течение дня.

Процессы утомления и восстановления после занятий с большими нагрузками характеризуются значительной активностью функциональных систем, лимитирующих эффективность такой работы. При этом продолжительность восстановления в различных функциональных системах организма не одинакова. Это положение необходимо учитывать при построении занятий, особенно на этапах начальной подготовки, когда функциональные системы спортсменов еще полностью не сформированы. При планировании базовых структурных единиц (микроциклов и мезоциклов) целесообразно учитывать максимально допустимые объемы и параметры образовательного процесса, для каждой возрастной группы хоккеистов.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий

Организация в рамках спортивной подготовки осуществляет углубленное медицинское обследование за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает антидопинговое и психологическое сопровождение.

Зачисление на программу спортивной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических

учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера один раз в год.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма. При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Применения восстановительных средств

В современном теннисе в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение.

Средства повышения работоспособности и восстановления можно условно разделить на средства, используемые в подготовительный и соревновательный периоды. Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья теннисистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия - основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся: рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;

- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта

переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

- рациональная организация и построение различных меж-игровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;

- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья теннисиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

Рациональное питание - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов. Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме по рекомендации спортивного врача.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, массаж, которые осуществляются спортсменами самостоятельно.

Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови.

Психологические средства восстановления. Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления, физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения.

Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у теннисистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий) использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

Гигиенические средства восстановления. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания.

Тестирование и контроль

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии теннисиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективности соревновательной деятельности;
- объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него. В практике детско-юношеского хоккея должны практиковаться все виды контроля, по направленности и содержанию он охватывает три основных раздела.

Контроль уровня подготовленности теннисистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства). Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).

Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния теннисиста осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого теннисиста чрезвычайно важно для тренера-преподавателя, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации. Прием и перевод по этапам и годам обучения осуществляются при выполнении нормативных требований, которые определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего спортивную подготовку на этап спортивной подготовки и годом его рождения) и пол, а также особенности вида спорта «настольный теннис».

Период участия в спортивных мероприятиях

В настоящей Программе используются следующие определения: спортивные мероприятия - спортивные соревнования, а также тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов; спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Исходя из формулировки этих определений, можно заключить, что спортивные мероприятия, осуществляемые в процессе спортивной подготовки теннисистов, могут включать как виды подготовки, связанные с физической нагрузкой, так и несвязанные. Исключения составляют медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Планирование участия теннисистов в спортивных мероприятиях на этапах спортивной многолетней подготовки осуществляется согласно закономерностям развития спортивной формы в течение сезона.

Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической

Основная цель многолетней спортивной подготовки заключается в воспитании всесторонне и гармонически развитого теннисиста высокой квалификации. Достижение этой цели связано с решением ряда образовательных и воспитательных задач в ходе многолетнего, целенаправленного и планомерного учебно-образовательного процесса.

Достижение поставленной цели возможно только в том случае, если методы, средства и методические подходы к физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовке на каждом конкретном этапе и возрастной группе будут адекватными.

Требования к физической подготовке теннисистов на этапе начальной подготовки заключаются в создании необходимых условий для всестороннего и гармоничного развития всех органов и систем, а также основных двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации.

Для этого используется широкий круг тренировочных средств: бег, плавание, метания, игры, комплексно воздействующие на все формы быстроты. Акценты в период начальной подготовки должны ставиться на развитии скоростных, координационных способностей, а также гибкости.

Требования к технической подготовке теннисистов на этапе начальной подготовки обусловлены необходимостью совершенствования большого количества базовых технических приемов игры.

Техническая подготовка осуществляется в органическом единстве с тактической и совершенствованием специальных физических и психических способностей теннисистов. Одним из важнейших требований к технической подготовке на данном этапе многолетней спортивной подготовки является подбор упражнений, учитывающих игровое амплуа и специализацию теннисистов.

Тактическая подготовка на этапе начальной подготовки должна строиться на основе упражнений, базовыми элементами которых являются пройденные технические элементы и компоненты специальной физической подготовки.

На этапе начальной подготовки основной акцент в занятиях с тактической направленностью должен делаться на освоение индивидуальных тактических действий.

Требования к психологической подготовке на этапах начальной подготовки сводятся к обеспечению условий для решения следующих задач:

- воспитание моральных качеств теннисиста;
- создание условий для развития инициативности и дисциплинированности;
- воспитание волевых качеств;
- развитие внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- создание условий для формирования тактического мышления;
- содействие развитию способности управлять своими эмоциями.

Теоретическая подготовка занимает значительное место в тренировочном процессе на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Наибольшие объемы теоретической подготовки локализованы в подготовительном периоде.

Для приобретения новых знаний и повторения пройденного материала используются различные формы теоретической подготовки: лекции, семинары, беседы, установки на игры и их разбор, просмотр видеофрагментов матчей, самостоятельная подготовка.

На этапе начальной подготовки теоретическая подготовка должна охватывать широкий круг общих вопросов. Помимо этого, теоретическая подготовка должна включать вопросы внутренней и внешней политики нашей страны, в том числе в сфере физической культуры и спорта.

Теоретическая подготовка должна быть органично связана с другими видами подготовки. Предметное наполнение, а также последовательность разделов теоретической подготовки может иметь отличия, это будет зависеть от команды, задач, стоящих перед ней, и других факторов.

Медицинские требования к обучающимся

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «настольный теннис».

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Календарный план воспитательной работы

Перед любым тренером-преподавателем встает ряд проблем, касающихся процесса воспитания своих подопечных. Воспитание обучающихся является неоспоримой и важной целью любого общества.

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков само-регуляции и самоконтроля.

Примерный календарный план воспитательной работы

Таблица №6

№ п/п	Направление работ	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентация		
1.1.	Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность в качестве помощников судей, судьи по избранному виду спорта и другим видам спорта.		В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни.	Профилактические беседы о ЗОЖ, о вреде алкоголизма, табакокурения и наркомании.	В течение года
		Беседа «Допинг в спорте»	

2.2.	Режим питания и отдыха.	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, уважение государственных символов).	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Турнир по настольному теннису, посвященный Дню Защитника Отечества.	февраль
		Турнир по настольному теннису, посвященный 9 Мая.	май
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
4.2.	Нравственно-эстетическое воспитание	Экскурсии, посещение выставок, музеев и т.д.	В течение года
5.	Безопасность жизнедеятельности		
5.1.	Проведение инструктажей с обучающимися	-инструктаж по технике безопасности на занятиях; -правила поведения на соревнованиях,	Октябрь, июнь

		-безопасность на дороге	
6.	Работа с родителями		
6.1.	Организация и проведение родительского собрания. Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).		1 раз в квартал
6.2.	Обновление и корректировка банка данных о родителях обучающихся.		сентябрь
6.3.	Обновление и корректировка банка данных семей обучающихся, находящихся в СОП.		1 раз в квартал
6.4.	Привлечение к принятию участия в спортивно-массовых мероприятиях, приглашение на открытые тренировочные занятия.		В течение года

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

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, осуществляющие спортивную подготовку, 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.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
 7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
 8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
 9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
 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».

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

Таблица №7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1-2 раза в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА https://newrusada.triagonal.net	1 раз в год	
	Семинар для тренеров - преподавателей «Виды	В течение года	

	нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопингов ой культуры»		
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопингов ой культуры»	В течение года	

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

III. Система контроля

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

Для оценки эффективности деятельности СШ, осуществляющей спортивную подготовку на этапе начальной подготовки, используются следующие критерии:

- стабильность состава занимающихся (контингента);
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта настольный теннис;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта хоккей.

Контроль за соблюдением спортивной школой, федеральных стандартов спортивной подготовки осуществляются в порядке, установленном приказом Минспорта России № 636 от 16.08.2013 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки» (зарегистрирован Минюстом России 31.10.2013, регистрационный № 302 81). Организацию контроля за процессом спортивной подготовки, а также

реализацией программы спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами организации.

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

Таблица №8

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся для лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся) при зачислении и перевода на этап начальной подготовки.
2.	Контрольные тесты	тесты	Форма, разработанная Учреждением и включающая тесты из рабочей программы тренера-преподавателя
3.	Медико-биологические исследования	Заключения обследований	Выдаются заключения медицинским центром по всем видам исследований
4.	Просмотровые сборы	Заключение тренера-преподавателя	Проводятся при отборе обучающихся на этапы спортивной

			подготовки, а также способных детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
--	--	--	--

Виды контроля общей физической подготовки и специальной физической подготовки

Прием и перевод по этапам и годам обучения осуществляются при выполнении нормативных требований, которые определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку. учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица проходящего спортивную подготовку на этап спортивной подготовки и годом его рождения) и пол, а так же особенности вида спорта «настольный теннис».

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

Критерии отбора для зачисления в группы на этап начальной спортивной подготовки (1- 3 года) по виду спорта «Хоккей»
ВОЗРАСТ 7-8 лет

Таблица №9

Контрольные упражнения	Норматив до года обучения					
	мальчики			девочки		
	5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
	1. Нормативы общей физической подготовки					
Челночный бег 3*10 м	10,1 с	10,2 с	10,3 с	10,4 с	10,5 с	10,6 с
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	9 раз	8 раз	7 раз	6 раз	5 раз	4 раза
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	114 см	112 см	110 см	109 см	107 см	105 см
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 3 см	+ 2 см	+ 1 см	+ 5 см	+ 4 см	+ 3 см
2. Нормативы специальной физической подготовки						
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	6 раз	4 раза	2 раза	5 раз	3 раза	1 раз

Прыжки через скакалку за 30 с	45 раз	40 раз	35 раз	40 раз	35 раз	30 раз
Контрольные упражнения	Норматив свыше года обучения					
	мальчики			девочки		
	5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
	1. Нормативы общей физической подготовки					
Челночный бег 3*10 м	9,8 с	9,9 с	10,0 с	10,2 с	10,3 с	10,4 с
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	14 раз	12 раз	10 раз	10 раз	8 раз	6 раз
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	124 см	122 см	120 см	119 см	117 см	115 см
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 5 см	+ 4 см	+3 см	+ 7 см	+ 6 см	+5 см
	2. Нормативы специальной физической подготовки					
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	5 раз	4 раза	3 раза	4 раза	3 раза	2 раза
Прыжки через скакалку за 30 с	40 раз	35 раз	30 раз	50 раз	45 раз	40 раз

Для зачисления необходимо выполнение всех нормативов по каждому физическому качеству, набрав в сумме не менее 24 баллов, наличие спортивного разряда, соответствующего возрасту и этапу подготовки.

Перевод обучающегося на следующий год (этап) спортивной подготовки производится по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов.

Количество обучающихся для перевода (зачисления) на следующий этап (год) подготовки определяется с учетом возможности организации и утвержденного муниципального задания на оказание дополнительных образовательных услуг на соответствующий финансовый год.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования

Оценка общей физической подготовленности:

1. *Бег с высокого старта.* Тест призван оценивать уровень скоростных качеств.

Тест проводится на дистанции 20 м с высокого старта. Оценивается время пробегания (с). (Даются 2 попытки);

2. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.*

Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание-разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

3. *Прыжок в длину толчком двух ног.* Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств, а также уровня развития координационных способностей. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

4. *Наклон вперед, стоя на возвышении.* Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка. Испытуемый встает на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперед, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Оценка специальной физической подготовленности:

1. *Имитация ударов и перемещений, их сочетаний:* без применения дополнительных средств, с применением дополнительных средств (гантели, утяжеленные пояса, манжеты, резиновые амортизаторы).

2. *Имитация игровых действий с применением технических средств* (приспособлений, тренажеров-роботов) и с помощью тренера (партнера) набрасывания большого количества мячей. Имитация перемещений выполняется в стойке игрока в настольный теннис ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперед, центр тяжести находится ближе к носкам ступней ног.

Имитация проводится:

- приставными скрестными шагами вправо-влево;
- скрестными шагами вправо-влево;
- беговым шагом вперед-назад;
- прыжками вправо-влево – вперед с одной и с двух ног;
- переносом центра тяжести тела с одной ноги на другую.

Все упражнения выполняются на время с фиксированием количества перемещений, например, касанием игровой руки ориентиров, установленных на границах зоны. Эффективно выполнение перемещений:

- За 30 секунд – оценивается быстрота передвижений;
- за 60 секунд – оценивается скоростно-силовая выносливость игрока.
- за 2 и 3 минуты – оценивается скоростно-силовая выносливость игрока.

Имитация ударов выполняется из исходного для подготовки к удару положения ног, туловища и игровой руки и координирующим движением свободной руки:

- без ракетки;
- с ракеткой;
- у зеркала и без него на количество повторений за 30 секунд – быстрота движений;
- 60 секунд – скоростная выносливость;
- за 2 и 3 минуты – скоростно-силовая выносливость.

Имитация ударов и перемещений с дополнительной нагрузкой спортсмена отягощениями, что предъявляет повышенные требования к их выполнению и в большей степени способствует развитию необходимых групп мышц.

Для развития силы мышц ног и туловища применяются утяжеленные пояса весом от 3 до 10 кг и манжеты, закрепляемые выше стопы – вес их до 1 кг. Для рук используют повязки до 1 кг весом и утяжеленные ракетки (из металла, толстого дерева, гантели и др.) весом до 3 кг.

Имитация ударов с применением технических средств и с помощью тренера (партнера). Применяются для имитации различные по конструкциям вращающиеся колеса, шары, имитаторы мячей, устанавливающиеся на колесе (стуле). Многократно выполняется движение, имитирующее тот или иной ударом с ракеткой без накладки и с неигровым покрытием, с приданием колесу вращения. Во время выполнения тренер контролирует правильность движений. Тренировка в паре спортсмен – тренер. Тренер (партнер) набрасывает мяч за мячом с разной частотой в одном или разных направлениях, спортсмен выполняет задание тренера, отбивая мяч тем или иным ударом.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование обучающегося о целях проведения тестирования;
- ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающегося;
- сохранение нейтрального отношения к обучающимся, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования; ознакомление обучающегося с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

IV. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

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

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №10

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

Иные условия реализации Программы

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в Организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

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

4.3.3 Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться этапах начальной спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на этапах начальной спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение 1 тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «настольный теннис», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на этапе начальной спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников учреждения

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в

области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

V. Перечень информационного обеспечения

Список литературных источников:

1. Барчукова Г.В., В.М.М. Богушас, О.В. Матышин «Теория и методика настольного тенниса». – М.: Издательский центр «Академия», 2006 – 528 с.
2. Сборник методических материалов № 1 «Особенности обучения технике и тактике игры в настольный теннис в КНР» – http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_1.pdf – М.: ФНТР, 2011г.
3. Сборник методических материалов № 2 «Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис» – http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_2.pdf – М.: ФНТР, 2011г.
4. Матышин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: «Теория и практика физической культуры», 2001г.
5. Матышин О.В. Настольный теннис: Неизвестное об известном.– М.:РГАФК, 1995г
6. Устав МБУ ДО «Спортивная школа «Олимпик».

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
2. Министерство физической культуры и спорта Свердловской области (<http://minsport.midural.ru>).
3. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» (www.rusada.ru).

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) – программа подготовки физических лиц по настольному теннису, определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

Настоящая программа для МБУ ДО СШ «Олимпик» (далее Организация) отделения «настольный теннис» предназначена для Организации дополнительной образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, согласно:

- Федеральному закону от 23.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказу Минспорта России от 26.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации №884 от 31 октября 2022 г.;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 1064 «Об утверждении правил вида спорта «настольный теннис».

Вид спорта «настольный теннис» - олимпийский вид спорта, спортивная игра с мячом, в которой используют специальные ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой пополам. Игра может проходить между двумя соперниками или двумя парами соперников. Задачей игроков является удерживать мяч в игре при помощи ракеток. Каждый игрок после одного отскока мяча на своей половине стола должен отправить мяч на половину стола соперника. Очко начисляется игроку или паре игроков, когда соперник не может вернуть мяч в соответствии с правилами. Каждая партия продолжается до 11 очков, матч состоит из нечётного количества партий, и играется на большинство побед в партиях.

Цели и задачи программы.

Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить

адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает на этапе начальной подготовки решение следующих задач:

- 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, необходимых для успешной деятельности в настольном теннисе;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности спортсменов являются: выполнение контрольных нормативов, овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по организации и проведению тренировочных занятий и соревнований на этапе начальной подготовки, выполнение контрольных нормативных требований для зачисления на последующий учебно-тренировочный этап, так же подготовки по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями по спортивной подготовке.

Программа рассчитана на подготовку спортсменов на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) сроком реализации 5 лет.

Начало занятий ежегодно с 1 октября.

Годовой план рассчитан на 52 недели. (в астрономических часах)

Расписание учебно-тренировочных занятий по настольному теннису составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя спортивного отделения в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся. Обучения их в общеобразовательных школах и других учебных заведениях. При приеме в школу тренер-преподаватель должен ознакомить обучающихся и их родителей с уставом школы. Правами и обязанностями.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Теоретический раздел программы предусматривает нормативные аспекты.

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по:

- срокам реализации этапов спортивной подготовки;
- возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку;
- наполняемости учебно-тренировочных групп;
- планируемом объеме соревновательной деятельности;
- учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится 8 лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста. На учебно-тренировочный этап допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «настольный теннис» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Наполняемость групп определяется Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	8	8
	1	9	8
	1	10	8
	1	11	8
	1	12	8

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности этапов начальной подготовки и имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 2) для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №2

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

Виды обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

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

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		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 РФ	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (ли) 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

Объем соревновательной деятельности

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по

дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее - обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных мероприятий, спортивных мероприятий, с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Объем соревновательной деятельности

Таблица №4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1
Отборочные	2	2
Основные	3	5

Годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «настольный теннис» (далее - учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план на этапах начальной подготовки составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица №5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
1.	Общая физическая подготовка (%)	17-23	17-23
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	6-8	7-9
4.	Техническая подготовка (%)	26-34	26-34
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	17-23	17-23
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-3	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	2-4

Структура образовательного процесса

Современная концепция многолетней подготовки теннисистов высокой квалификации предполагает образовательный процесс от новичка до мастера спорта и мастера спорта международного класса.

Основными принципами многолетней подготовки, наиболее полно отражающими специфику тенниса, являются принципы: этапности, индивидуализации и системности. Следование данным принципам обеспечивает преемственность целей и задач, методов и средств подготовки, содержание тренировочных и соревновательных программ, развитие функций и систем организма, положительный перенос двигательных навыков.

В структуру образовательного процесса на этапах начальной подготовки входят следующие формы работы:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- периоды отдыха;

Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками

Нагрузки, которые применяются в образовательном процессе теннисистов, могут быть разделены на тренировочные и соревновательные, специфичные и неспецифичные; по величине - на малые, средние, значительные (около предельные), большие (предельные); по направленности - на способствующие развитию отдельных двигательных навыков или их компонентов совершенствующие компоненты технического и тактического мастерства, психологической подготовленности.

«Тренировочная нагрузка» характеризует прибавочную активность организма относительно исходного уровня, вносимую выполнением упражнений, и степень

преодолеваемых при этом усилий. В современном теннисе существенно возросла роль интегральной подготовки, которая обеспечивает синтез и оптимальное соотношение физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности. Именно она способствует прогрессу показателей спортивного мастерства теннисиста.

Фундаментом и основной базой интегральной подготовленности является физическая подготовка, направленная на решение следующих ключевых задач:

- сохранение здоровья и повышение уровня возможностей различных функциональных систем организма;
- создание благоприятных условий для совершенствования двигательных качеств, учитывающих индивидуальные особенности спортсмена, а также специфику тенниса.

Эффективное решение вышеназванных задач требует рациональной организации образовательного процесса, особенно в той его части, которая связана с выполнением психофизических нагрузок. Рационально организованный процесс физической подготовки обеспечит адаптацию организма к высокому уровню специфических тренировочных и соревновательных воздействий, характерных для современного тенниса, что в свою очередь создаст благоприятные условия и предпосылки для совершенствования технико-тактической подготовленности. Физическую подготовку в теннисе принято подразделять на общую, специализированную и специальную. Такой подход обусловлен методической целесообразностью в связи со спецификой организации процесса подготовки.

Необходимо выделить следующие особенности организации видов подготовки, связанных с физической нагрузкой:

- 1) общая физическая подготовка обязательно используется на всех этапах многолетней спортивной подготовки, удельный вес снижается по мере роста уровня квалификации теннисиста;
- 2) специальная физическая подготовка теннисистов направлена на развитие наиболее важных двигательных качеств в структуре специализированных двигательных навыков;
- 3) тактическая подготовка занимает ведущее место в тренировке теннисистов высокой квалификации, может проводиться в виде теоретических и практических занятий, учебных, товарищеских, контрольных и официальных игр;
- 4) значительный вклад технической подготовки в общий объем физической нагрузки обусловлен тем, что формирование технических умений и навыков представляет собой довольно сложный процесс.

В качестве базовых средств тактической подготовки используется широкий арсенал игровых упражнений, паттерн которых соответствует структуре, характеру и режиму игровых эпизодов в соревновательной деятельности.

Важным средством тактической подготовки является учебно-тренировочная игра, в ходе которой, варьируя условия, тренер-преподаватель может решать различные задачи.

Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками

Одной из важнейших особенностей системы спортивной подготовки в теннисе является широкое применение видов подготовки, не связанных с выполнением физических нагрузок. К таким видам подготовки принято относить интеллектуальную и теоретическую подготовку, восстановительные, медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль. В теннисе, как в теоретических, так и в практических занятиях используются различные технические средства, позволяющие отображать происходящее на ледовой площадке. Это позволяет более эффективно осуществлять обучение новым элементам, проводить разбор прошедших игр, обеспечивать тактическую подготовку игроков к предстоящим матчам с известным соперником. Как правило, тренерский штаб

проводит серьезную аналитическую работу по выявлению особенностей тактических действий соперника. Исходя из полученной информации, вносятся коррективы в собственный тренировочный и соревновательный процесс.

Планирование восстановительных мероприятий должно основываться на понимании того, с какой целью они используются, каковы механизмы их воздействия, имеются ли противопоказания к применению, а также взаимные отрицательные эффекты. При проведении восстановительных мероприятий после тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо учитывать срочный, отсроченный и кумулятивный эффекты, уровень исходного состояния организма, период тренировочного цикла, энергетическую направленность упражнений. Медицинское обеспечение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «настольный теннис», регламентируется в соответствии с законодательством в области здравоохранения.

Медико-биологическое обеспечение осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми требованиями, утвержденными федеральным органом исполнительной власти, который выполняет функции по выработке и реализации государственной политики, нормативно-правовому регулированию, оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, а также в соответствии с правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Ключевым элементом управления спортивной подготовкой теннисистов является контроль. Под контролем в спортивной тренировке принято понимать систему наблюдений и тестов для проверки процесса функционирования и фактического состояния управляемого объекта, которая реализуется в соответствии со следующими задачами:

- определение эффективности и результативности тренировочного процесса;
- разработка и обоснование тренировочных средств, исходя из получаемой информации о характере выполняемой работы и адаптационных изменениях в организме;
- разработка мер по выявлению отклонений;
- разработка мер, направленных на коррекцию управляющих воздействий;
- устранение факторов, вызывающие деструктивные отклонения.

Сущность контроля заключается в сопоставлении модельных и действительных результатов деятельности в соответствии с целями. Поскольку в спортивной подготовке теннисистов задействовано множество процессов, система контроля должна обеспечивать интегральный характер измерений (тестов) для получения информации, учитывать большое количество внешних факторов, оказывающих косвенное влияние на спортивный результат. Непосредственная оценка двигательной подготовленности осуществляется на основе тестирования. Тест - это измерение или испытание, проводимое в виде специальной процедуры с целью определения состояния или способностей спортсмена. Результаты тестирования различных сторон подготовленности позволяют оценить индивидуальные и групповые характеристики спортсменов по какой-либо двигательной способности или элементу.

Результаты тестирования физической подготовленности позволяют в удобной и доступной форме оценить ее состояние как у всех спортсменов в совокупности, так и в составе различных возрастных групп. В свою очередь нормативы по общей и специальной физической подготовке и иные определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа на другой.

Периоды отдыха

Важными элементами системы спортивной подготовки являются нагрузка и отдых. Нагрузка определяется количественными и качественными характеристиками выполненной тренировочной и соревновательной работы, вызывающей у спортсмена утомление. Количественная сторона нагрузки характеризуется объемом, а качественная - интенсивностью. С точки зрения физиологических процессов, протекающих в организме спортсмена, выполняемая тренировочная нагрузка связана с адаптацией организма к внешним тренирующим воздействиям. Нагрузки, применяемые в процессе физической подготовки, выполняют роль стимула, обеспечивающего возникновение приспособительных изменений в организме спортсмена. Результат влияния нагрузки на организм характеризуется тренировочным эффектом. В свою очередь тренировочный эффект во многом зависит от направленности и величины физиологических и биохимических сдвигов в организме спортсмена.

Характер физиологических и биохимических сдвигов определяется сочетанием основных параметров и компонентов нагрузки упражнения:

- интенсивности выполнения упражнения;
- объема, продолжительности упражнения;
- количества повторений упражнения;
- продолжительности отдыха;
- характера отдыха.

Принято различать активный и пассивный отдых. Пассивный характер отдыха не предполагает выполнение спортсменом каких-либо нагрузок. В то время как активный отдых подразумевает переключение спортсмена на другой вид физической деятельности или активности. Эффективное построение спортивной подготовки обеспечивается рациональным чередованием фаз нагрузки и отдыха. Это положение определяет необходимость планирования в структуре образовательного процесса восстановительных фаз, периодов отдыха и нагрузочных фаз. В практике спортивной подготовки существует два методических подхода, регламентирующих продолжительность периодов отдыха между нагрузками. В первом случае считается, что периоды отдыха должны быть достаточно продолжительными, чтобы обеспечивать выполнение последующих тренировочных занятий без снижения эффективности работы. Второй подход предполагает непродолжительные периоды отдыха, которые не обеспечивают полного восстановления к следующему тренировочному занятию. В условиях неполного восстановления функциональных систем организма следующее тренировочное занятие проходит с большими затратами адаптационных резервов спортсмена. В связи с этим одно и то же тренировочное воздействие, выполняемое на фоне утомления, будет в большей степени стимулировать адаптационные процессы. Оба подхода в равной степени используются в многолетней спортивной подготовке.

Оптимальные периоды отдыха между тренировочными занятиями не должны превышать 48 часов. Это объясняется тем, что функциональные возможности организма снижаются как по причине неполного восстановления, так и в результате чрезмерной продолжительности периодов отдыха. Именно продолжительность периодов отдыха наряду с интенсивностью работы определяет ее преимущественную направленность. Кроме того, при планировании тренировочных нагрузок в течение дня также целесообразно учитывать биологические ритмы организма. Рациональный суточный режим создает наиболее благоприятные условия для работы и восстановления, что обеспечивает рост функциональной работоспособности. Современные данные в области хронобиологии и хроногигиены позволяют утверждать, что все аспекты деятельности организма тесно связаны с биологическими ритмами (биоритмами). В данном контексте выделяются

наиболее благоприятные периоды для проведения основных тренировочных занятий и соревнований - с 10 до 13 часов и с 16 до 20 часов.

Исключительно важным для обеспечения оптимального течения процессов восстановления организма после нагрузок является соблюдение режима сна. Сразу же после пробуждения от ночного или дневного сна не рекомендуется проводить тренировочные занятия, направленные на совершенствование быстроты, силы и координации движений, так как в это время отмечается недостаточно высокий уровень функционального состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата. В крайнем случае такие занятия должны проводиться спустя примерно 45-60 минут после сна. Не рекомендуется проводить тренировочные занятия в поздние вечерние часы (после 21:00 ч), так как в это время они малоэффективны, а вызываемое ими возбуждение не дает спортсменам заснуть в установленное время. Следует строго придерживаться определенного времени для приема пищи, что способствует ее лучшему усвоению. Рекомендуется делать это за 1,5-2 часа до тренировки и спустя 30-40 минут после нее. В распорядке дня необходимо предусматривать часы активного и пассивного отдыха, обеспечивающие быстрое восстановление работоспособности. При двух- и трехразовых тренировках в день желательно в периоды отдыха между ними применять различные восстановительные средства (массаж, гидропроцедуры и т. п.).

Особое внимание следует уделять сну, поскольку он является основным и ничем не заменимым видом отдыха. Сон способствует сохранению здоровья и высокой спортивной работоспособности.

Для правильного планирования фаз нагрузки и периодов отдыха в микроциклах необходимо учитывать следующие положения:

- влияние различных по величине и направленности нагрузок, продолжительность восстановления после них, особенно после больших;
- кумулятивный эффект нескольких по величине и направленности нагрузок и их совместимость в одном занятии;
- возможности использования малых и средних нагрузок для активного восстановления после значительных физических напряжений;
- закономерности динамики работоспособности при планировании двух или трёх занятий в течение дня.

Процессы утомления и восстановления после занятий с большими нагрузками характеризуются значительной активностью функциональных систем, лимитирующих эффективность такой работы. При этом продолжительность восстановления в различных функциональных системах организма не одинакова. Это положение необходимо учитывать при построении занятий, особенно на этапах начальной подготовки, когда функциональные системы спортсменов еще полностью не сформированы. При планировании базовых структурных единиц (микроциклов и мезоциклов) целесообразно учитывать максимально допустимые объемы и параметры образовательного процесса, для каждой возрастной группы хоккеистов.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий

Организация в рамках спортивной подготовки осуществляет углубленное медицинское обследование за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает антидопинговое и психологическое сопровождение.

Зачисление на программу спортивной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических

учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера один раз в год.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма. При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Применения восстановительных средств

В современном теннисе в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение.

Средства повышения работоспособности и восстановления можно условно разделить на средства, используемые в подготовительный и соревновательный периоды. Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья теннисистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия - основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся: рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;

- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта

переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

- рациональная организация и построение различных меж-игровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;

- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья теннисиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

Рациональное питание - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов. Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме по рекомендации спортивного врача.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, массаж, которые осуществляются спортсменами самостоятельно.

Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови.

Психологические средства восстановления. Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления, физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения.

Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у теннисистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий) использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

Гигиенические средства восстановления. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания.

Тестирование и контроль

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии теннисиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективности соревновательной деятельности;
- объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него. В практике детско-юношеского хоккея должны практиковаться все виды контроля, по направленности и содержанию он охватывает три основных раздела.

Контроль уровня подготовленности теннисистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства). Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).

Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния теннисиста осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого теннисиста чрезвычайно важно для тренера-преподавателя, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации. Прием и перевод по этапам и годам обучения осуществляются при выполнении нормативных требований, которые определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего спортивную подготовку на этап спортивной подготовки и годом его рождения) и пол, а также особенности вида спорта «настольный теннис».

Период участия в спортивных мероприятиях

В настоящей Программе используются следующие определения: спортивные мероприятия - спортивные соревнования, а также тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов; спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Исходя из формулировки этих определений, можно заключить, что спортивные мероприятия, осуществляемые в процессе спортивной подготовки теннисистов, могут включать как виды подготовки, связанные с физической нагрузкой, так и несвязанные. Исключения составляют медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Планирование участия теннисистов в спортивных мероприятиях на этапах спортивной многолетней подготовки осуществляется согласно закономерностям развития спортивной формы в течение сезона.

Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической

Основная цель многолетней спортивной подготовки заключается в воспитании всесторонне и гармонически развитого теннисиста высокой квалификации. Достижение этой цели связано с решением ряда образовательных и воспитательных задач в ходе многолетнего, целенаправленного и планомерного учебно-образовательного процесса.

Достижение поставленной цели возможно только в том случае, если методы, средства и методические подходы к физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовке на каждом конкретном этапе и возрастной группе будут адекватными.

Требования к физической подготовке теннисистов на учебно-тренировочном этапе заключаются в создании необходимых условий для всестороннего и гармоничного развития всех органов и систем, а также основных двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации.

Для этого используется широкий круг тренировочных средств: бег, плавание, метания, игры, комплексно воздействующие на все формы быстроты. Акценты в период начальной подготовки должны ставиться на развитии скоростных, координационных способностей, а также гибкости.

Требования к технической подготовке теннисистов на учебно-тренировочном этапе обусловлены необходимостью совершенствования большого количества базовых технических приемов игры.

Техническая подготовка осуществляется в органическом единстве с тактической и совершенствованием специальных физических и психических способностей теннисистов. Одним из важнейших требований к технической подготовке на данном этапе многолетней спортивной подготовки является подбор упражнений, учитывающих игровое амплуа и специализацию теннисистов.

Тактическая подготовка учебно-тренировочном этапе должна строиться на основе упражнений, базовыми элементами которых являются пройденные технические элементы и компоненты специальной физической подготовки.

На учебно-тренировочном этапе основной акцент в занятиях с тактической направленностью должен делаться на освоение индивидуальных тактических действий.

Требования к психологической подготовке на учебно-тренировочном этапе сводятся к обеспечению условий для решения следующих задач:

- воспитание моральных качеств теннисиста;
- создание условий для развития инициативности и дисциплинированности;
- воспитание волевых качеств;
- развитие внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- создание условий для формирования тактического мышления;
- содействие развитию способности управлять своими эмоциями.

Теоретическая подготовка занимает значительное место в тренировочном процессе на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Наибольшие объемы теоретической подготовки локализованы в подготовительном периоде.

Для приобретения новых знаний и повторения пройденного материала используются различные формы теоретической подготовки: лекции, семинары, беседы, установки на игры и их разбор, просмотр видеофрагментов матчей, самостоятельная подготовка.

На учебно-тренировочном этапе теоретическая подготовка должна охватывать широкий круг общих вопросов. Помимо этого, теоретическая подготовка должна включать вопросы внутренней и внешней политики нашей страны, в том числе в сфере физической культуры и спорта.

Теоретическая подготовка должна быть органично связана с другими видами подготовки. Предметное наполнение, а также последовательность разделов теоретической подготовки может иметь отличия, это будет зависеть от команды, задач, стоящих перед ней, и других факторов.

Медицинские требования к обучающимся

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «настольный теннис».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Календарный план воспитательной работы

Перед любым тренером-преподавателем встает ряд проблем, касающихся процесса воспитания своих подопечных. Воспитание обучающихся является неоспоримой и важной целью любого общества.

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков само-регуляции и самоконтроля.

Примерный календарный план воспитательной работы

Таблица №6

№ п/п	Направление работ	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентация		
1.1.	Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность в качестве помощников судей, судьи по избранному виду спорта и другим видам спорта.		В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни.	Профилактические беседы о ЗОЖ, о вреде алкоголизма, табакокурения и наркомании.	В течение года
		Беседа «Допинг в спорте»	

2.2.	Режим питания и отдыха.	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, уважение государственных символов).	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и	Турнир по хоккею, посвященный Дню	февраль

	спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Защитника Отечества.	
		Турнир по настольному теннису, посвященный Дню Защитника Отечества.	февраль
		Турнир по настольному теннису, посвященный 9 Мая.	май
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер- классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
4.2.	Нравственно-эстетическое воспитание	Экскурсии, посещение выставок, музеев и т.д.	В течение года
5.	Безопасность жизнедеятельности		
5.1.	Проведение инструктажей с обучающимися	-инструктаж по технике безопасности на занятиях;	Октябрь, июнь

		-правила поведения на соревнованиях, -безопасность на дороге	
6.	Работа с родителями		
6.1.	Организация и проведение родительского собрания. Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).		1 раз в квартал
6.2.	Обновление и корректировка банка данных о родителях обучающихся.		сентябрь
6.3.	Обновление и корректировка банка данных семей обучающихся, находящихся в СОП.		1 раз в квартал
6.4.	Привлечение к принятию участия в спортивно-массовых мероприятиях, приглашение на открытые тренировочные занятия.		В течение года

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

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, осуществляющие спортивную подготовку, 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.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
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».

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

Таблица №7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1-2 раза в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА https://newrusada.triagonal.net	1 раз в год	
	Семинар для	В течение года	

	тренеров - преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	В течение года	

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со

спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

III. Система контроля

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

Для оценки эффективности деятельности СШ, осуществляющей спортивную подготовку на этапе начальной подготовки, используются следующие критерии:

- стабильность состава занимающихся (контингента);
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта настольный теннис;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта хоккей.

Контроль за соблюдением спортивной школой, федеральных стандартов спортивной подготовки осуществляются в порядке, установленном приказом Минспорта России № 636 от 16.08.2013 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки» (зарегистрирован Минюстом России 31.10.2013, регистрационный

№ 302 81). Организацию контроля за процессом спортивной подготовки, а также реализацией программы спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами организации.

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Учреждении спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

Таблица №8

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся для лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся) при зачислении и перевода на этап начальной подготовки.
2.	Контрольные тесты	тесты	Форма, разработанная Учреждением и включающая тесты из рабочей программы тренера-преподавателя
3.	Медико-биологические исследования	Заключения обследований	Выдаются заключения медицинским центром по всем видам исследований
4.	Просмотровые сборы	Заключение тренера-преподавателя	Проводятся при отборе обучающихся на этапы спортивной

			подготовки, а также способных детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
--	--	--	--

Виды контроля общей физической подготовки и специальной физической подготовки

Прием и перевод по этапам и годам обучения осуществляются при выполнении нормативных требований, которые определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку. учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица проходящего спортивную подготовку на этап спортивной подготовки и годом его рождения) и пол, а так же особенности вида спорта «настольный теннис».

Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис»

Критерии отбора для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации)
по виду спорта «Настольный теннис»

ВОЗРАСТ 8-12 лет

Таблица №9

Контрольные упражнения	Норматив до года обучения					
	юноши			девушки		
	5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
	1. Нормативы общей физической подготовки					
Бег на 30 м	6,3 с	6,5 с	6,7 с	6,4 с	6,6 с	6,8 с
Челночный бег 3*10 м	9,3 с	9,5 с	9,7 с	9,5 с	9,7 с	9,9 с
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	18 раз	16 раз	14 раз	13 раз	11 раз	9 раз
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	130 см	128 см	126 см	124 см	122 см	120 см
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 7 см	+ 6 см	+ 5 см	+ 9 см	+ 8 см	+ 7 см
Подтягивание из виса на высокой перекладине	7 раз	5 раз	3 раз	-	-	-

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	-	-	-	13 раз	11 раз	9 раз
2. Нормативы специальной физической подготовки						
Прыжки через скакалку за 45 с	85 раз	80 раз	75 раз	75 раз	70 раз	65 раз
3. Уровень спортивной квалификации						
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)						Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)						Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Для зачисления необходимо выполнение всех нормативов по каждому физическому качеству, набрав в сумме не менее 24 баллов, наличие спортивного разряда, соответствующего возрасту и этапу подготовки.

Перевод обучающегося на следующий год (этап) спортивной подготовки производится по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов.

Количество обучающихся для перевода (зачисления) на следующий этап (год) подготовки определяется с учетом возможности организации и утвержденного муниципального задания на оказание дополнительных образовательных услуг на соответствующий финансовый год.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования

Оценка общей физической подготовленности:

1. *Бег с высокого старта.* Тест призван оценивать уровень скоростных качеств. Тест проводится на дистанции 20 м с высокого старта. Оценивается время пробегания (с). (Даются 2 попытки);

2. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание-разгибание рук в локтевом суставе до угла 90 максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

3. *Прыжок в длину толчком двух ног.* Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств, а также уровня развития координационных способностей. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

4. *Наклон вперед, стоя на возвышении.* Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка. Испытуемый встает на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперед, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Оценка специальной физической подготовленности:

1. *Имитация ударов и перемещений, их сочетаний:* без применения дополнительных средств, с применением дополнительных средств (гантели, утяжеленные пояса, манжеты, резиновые амортизаторы).

2. *Имитация игровых действий с применением технических средств* (приспособлений, тренажеров-роботов) и с помощью тренера (партнера) набрасывания большого количества мячей. Имитация перемещений выполняется в стойке игрока в настольный теннис ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперед, центр тяжести находится ближе к носкам ступней ног.

Имитация проводится:

- приставными скрестными шагами вправо-влево;
- скрестными шагами вправо-влево;
- беговым шагом вперед-назад;
- прыжками вправо-влево – вперед с одной и с двух ног;
- переносом центра тяжести тела с одной ноги на другую.

Все упражнения выполняются на время с фиксированием количества перемещений, например, касанием игровой руки ориентиров, установленных на границах зоны. Эффективно выполнение перемещений:

- За 30 секунд – оценивается быстрота передвижений;
- за 60 секунд – оценивается скоростно-силовая выносливость игрока.
- за 2 и 3 минуты – оценивается скоростно-силовая выносливость игрока.

Имитация ударов выполняется из исходного для подготовки к удару положения ног, туловища и игровой руки и координирующим движением свободной руки:

- без ракетки;
- с ракеткой;
- у зеркала и без него на количество повторений за 30 секунд – быстрота движений;
- 60 секунд – скоростная выносливость;
- за 2 и 3 минуты – скоростно-силовая выносливость.

Имитация ударов и перемещений с дополнительной нагрузкой спортсмена отягощениями, что предъявляет повышенные требования к их выполнению и в большей степени способствует развитию необходимых групп мышц.

Для развития силы мышц ног и туловища применяются утяжеленные пояса весом от 3 до 10 кг и манжеты, закрепляемые выше стопы – вес их до 1 кг. Для рук используют повязки до 1 кг весом и утяжеленные ракетки (из металла, толстого дерева, гантели и др.) весом до 3 кг.

Имитация ударов с применением технических средств и с помощью тренера (партнера). Применяются для имитации различные по конструкциям вращающиеся колеса, шары, имитаторы мячей, устанавливающиеся на колесе (стуле). Многократно выполняется движение, имитирующее тот или иной ударом с ракеткой без накладки и с неигровым покрытием, с приданием колесу вращения. Во время выполнения тренер контролирует правильность движений. Тренировка в паре спортсмен – тренер. Тренер (партнер) набрасывает мяч за мячом с разной частотой в одном или разных направлениях, спортсмен выполняет задание тренера, отбивая мяч тем или иным ударом.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование обучающегося о целях проведения тестирования;
- ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающегося;
- сохранение нейтрального отношения к обучающимся, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования; ознакомление обучающегося с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

IV. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

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

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №10

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

14.	Тренажер для настольного тенниса	штук	1
-----	----------------------------------	------	---

Иные условия реализации Программы

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в учреждении, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

на учебно-тренировочном этапе - двух часов;

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

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

4.3.3 Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на учебно-тренировочных этапах в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение 1 тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «настольный теннис», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников учреждения

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

V. Перечень информационного обеспечения

1. Барчукова Г.В., В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин «Теория и методика настольного тенниса». – М.: Издательский центр «Академия», 2006 – 528 с.
2. Сборник методических материалов № 1 «Особенности обучения технике и тактике игры в настольный теннис в КНР» – http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbormik_1.pdf – М.: ФНТР, 2011г.
3. Сборник методических материалов № 2 «Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис» – http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbormik_2.pdf – М.: ФНТР, 2011г.
4. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: «Теория и практика физической культуры», 2001г.
5. Матыцин О.В. Настольный теннис: Неизвестное об известном. – М.:РГАФК, 1995г
6. Устав МБУ ДО «Спортивная школа «Олимпик».

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
2. Министерство физической культуры и спорта Свердловской области (<http://minsport.midural.ru>).
3. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» (www.rusada.ru).