

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СТАРТ»**

Принята на заседании
Педагогического совета
от « 31 » 08 2026 года
Протокол № 3

Утверждаю:
И. о. директора МКУДО СШ «Старт»
 /С. В. Каблова
Приказ № 127 от 31.08.2026 г.

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

(Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным
Приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 08 декабря 2025 г. № 1095)

Возраст обучающихся: 7 - 18 лет

Срок реализации: от 7 лет

Автор программы:

Пиворез Василий Васильевич – тренер-преподаватель

Консультант:

Каблова София Валерьевна – заместитель директора по УВР

г. Хадыженск
2026 г.

Содержание

Пояснительная записка	3
1. Общие положения	5
2. Характеристика программы	7
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	7
2.2. Объем Программы на этапах спортивной подготовки.....	8
2.3. Виды(формы) обучения, применяемые при реализации программы.....	8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	10
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	12
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	14
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	17
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	18
3. Система контроля	20
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	20
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	22
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку.....	23
4. Рабочая программа по настольному теннису	26
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий....	27
4.2. Учебно-тематический план. План теоретической подготовки...	35
4.3. Методические рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочного занятия.....	39
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис»	40
6. Условия реализации Программы	40
6.1. Материально-технические условия.....	40
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	43
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	43
Список используемой литературы.....	44
Приложение № 1. Перечень вопросов по текущему контролю освоения теоретической части Программы.....	45

Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 01 сентября 2013 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным законом Российской Федерации от 14.12.2007 г. № 239-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08.12.2025 г. № 1095 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»; Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 г. N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 мая 2023 г. № 392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; Приказом Минспорта России от 06.12.2022 N 1143 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»; Правилами вида спорта «настольный теннис», утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 декабря 2025 г. № 1224.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки высококвалифицированных игроков.

Программа является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по настольному теннису в группах спортивной подготовки МКУДО СШ «Старт» г. Хадыженска.

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта, завоевавший авторитет, как в России, так и на всех континентах мира. Сама игра из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки. Относится к игровым видам спорта,

Настольный теннис — это олимпийский вид спорта, в котором два игрока или две пары спортсменов соревнуются, направляя мяч ракетками через сетку на столе сопернику. Цель — отправить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на половине стола противника, при этом посредством техники придавая мячу такое вращение, при приеме которого, соперник допустил бы ошибку. Мяч должен коснуться половины стола соперника хотя бы один раз.

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

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

Основные правила:

Подающий определяется жребием, затем подающие чередуются каждые 2 подачи;

Подающий должен подбросить мяч почти вертикально вверх, не придавая ему вращения, так, чтобы мяч поднялся вверх не менее чем на 16 см с момента отрыва от ладони кисти свободной руки, и затем опустился вниз, ничего не коснувшись до того, как по нему ударят;

Партия ведётся до 11 очков. При счёте 10:10 игра продолжается до разницы в два очка;

Мяч вводится в игру с подачи: он должен отскочить от своей половины стола и перелететь через сетку на сторону соперника;

В парной игре партнёры по очереди отбивают мяч;

Нельзя касаться стола свободной рукой во время розыгрыша.

Характер соревнований.

Соревнования по настольному теннису подразделяют на:

- личные, в которых результаты личных встреч засчитывают каждому участнику отдельно;

- командные, в которых результаты личных встреч участников команды засчитывают

команде в целом;

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

Каждый вид соревнований может состоять из личных встреч:

- одиночные: мужские, женские;
- парные: мужские, женские, смешанные, где смешанная пара состоит из спортсменов мужского и женского пола.

Системы и этапы проведения соревнований.

Основными системами проведения соревнований являются:

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

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

- квалификационные соревнования – игры в группах по круговой системе или по системе с выбыванием;

- финальные соревнования;

- утешительные соревнования (для участников, не вошедших в финальные соревнования и заявившихся на участие в утешительных соревнованиях,

проводятся по системе с выбыванием после одного поражения, если они предусмотрены Положением).

Параметры оборудования:

Верхняя поверхность стола, называемая «игровой поверхностью», длиной 2,74 м и шириной 1,525 м, должна быть прямоугольной и лежать в горизонтальной плоскости на высоте 76 см от пола. Диаметр мяча – 40 мм. Верхний край сетки по всей своей длине должен находиться на высоте 15,25 см над игровой поверхностью.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания в обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Программа позволяет осуществлять дифференцированный подход к обучению детей, различных по возрасту, физическим данным, уровню подготовки и другим индивидуальным особенностям.

Программа адаптирована к условиям работы в рамках учреждения. Настоящая программа предназначена для подготовки спортсменов по настольному теннису в группах начальной подготовки (НП), учебно-тренировочных (УТ) группах.

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке настольным теннисом с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 08.12.2025 г. № 1095 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Программа спортивной подготовки по настольному

теннису направлена на всестороннее развитие личности спортсмена, формирование спортивного мастерства и подготовку к достижению высоких спортивных результатов.

Задачи Программы:

Образовательные:

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- развить технико-тактическое мастерство, физическое и психологическое качество, необходимое для успешных выступлений на соревнованиях различного уровня.

Развивающие:

- способствовать развитию координации движений и основных физических качеств: силу, ловкость, быстроту реакции;
- способствовать развитию двигательных способностей посредством игры в настольный теннис;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга(самообразование).

Воспитательные:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом и настольным теннисом, развитие коллективизма и патриотизма;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни;
- содействие в самоопределении, социальной адаптации, формировании духовно-нравственных качеств личности, мировоззрения, внутренней культуры личности.

Условия реализации программы Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 7 до 18 лет.

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

Программа реализуется поэтапно, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов. Включает физическую, техническую, тактическую, психологическую и интегральную подготовку. Предусматривает участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику, восстановительные мероприятия, а также воспитательную работу. Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

2. Характеристика программы

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)*
Этап начальной подготовки	1-2	7	10-20
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	5	8	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

* В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 мая 2023 г. N 392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденные приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634» допускается максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - не превышающая двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта.

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта.

2.2. Объем Программы на этапах спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше	До 3-х лет	Свыше 3-х		
Количество часов	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248

2.3. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации программы

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- работа по индивидуальным планам;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- система контроля.

Типы учебно-тренировочных занятий:

- учебно-тренировочные,
- контрольные, комбинированные, участие в соревнованиях.

Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				

1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-

2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам			
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год, с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода, с учетом углубленного медицинского обследования

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет		
Контрольные	1	1	1	1	1	1
Отборочные	-	-	2	2	3	3
Основные	-	2	3	5	10	10

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

К условиям реализации Программы 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.

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

N	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап	Этап совершенствования	Этап высшего

				спортивной специализации)		спортивного мастерства	спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20		8-16		4	2
1.	Общая физическая подготовка	72-80	92-120	125-142	162-178	151-193	110
2.	Специальная физическая подготовка	53-71	67-84	125-142	162-178	203-238	173
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	12-14	43-48	62-69	117-132	200
4.	Техническая подготовка	82-121	106-140	172-205	238-263	241-292	286
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	23-34	22-37	122-147	154-185	240-292	346
6.	Инструкторская и судейская практика	-	6-8	16-19	16-19	36-42	42
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4-6	7-13	21-25	26-31	52-59	91
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248

Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	26-34	26-34	17-23	17-23	13-17	9-11
2	Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23	17-23	17-23	17-23	13-17

3	Участие в спортивных Соревнованиях (%)	-	3-4	6-8	7-9	10-13	13-20
4	Техническая подготовка (%)	31-39	31-39	26-34	17-23	22-28	25-32
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	17-23	17-23	22-28	25-32
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4	2-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	6-8

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа одна из основных задач учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

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

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
- торжественный вечер по окончании учреждения;
- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной учащихся;

- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям.

Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы.

Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей).

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
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,	В течение года

		восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка мирование умений и навыков, обствующих достижению тивных 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;- просмотр выступлений ведущих спортсменов, кинофильмов спортивной тематики.	В течение года

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

Одна из главных задач на современном этапе подготовки начинающих спортсменов – формирование установки у подрастающего поколения о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового. Допинг представляет собой серьезную проблему, значимость которой в настоящее время вышла за рамки спорта и, в частности, оказалась связана с репутационными потерями для страны в целом. Решение данной проблемы не может ограничиваться контрольно-запретительными мерами; не менее важно формирование у спортсменов установки

о нетерпимости к данному явлению на ценностно-мотивационном уровне. Поэтому необходимо, не ограничиваясь информированием, подвести занимающихся к убеждению о недопустимости допинга как следствию личностного выбора.

Настольный теннис является олимпийским видом спорта. На сегодняшний день невозможно назвать страну, участвующую в олимпийском движении и не предпринимающую активных действий для борьбы с допингом в спорте.

Представления о допинге формируются у молодых спортсменов в значительной степени под влиянием тренера-преподавателя. В первую очередь необходимо формировать представления о допинге и недопустимости его использования в спорте, влиять на формирование ценностно-мотивационной сферы личности спортсмена и его поведенческих установок. Проводить информационно-образовательные мероприятия (беседы), направленные на информирование спортсменов об антидопинговых правилах, об их правах, обязанностях и ответственности в соответствии с Кодексом ВАДА, а также ознакомление с запрещенным списком веществ. Также антидопинговые мероприятия необходимо рассматривать как важный социальный фактор, связанный с формированием общественного мнения в отношении допинга, в продвижении идеи чистого спорта, создания атмосферы нетерпимости к допингу.

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона Российской Федерации от 14.12.2007 г. № 239-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющую спортивную подготовку обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним учреждение разрабатывает план антидопинговых мероприятий, представленный в Таблице 1. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Нормативно-правовая база, регулирующие антидопинговую деятельность:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
2. Всемирный антидопинговый кодекс ВАДА;
3. Международный стандарт по терапевтическому использованию;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию и расследованию;
5. Общероссийские антидопинговые правила;
6. Права и обязанности спортсмена при прохождении процедуры сбора проб
7. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

8. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом детей и подростков более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале учета спортивной подготовки в разделе «Инструктаж обучающихся по мерам безопасности и антидопингу».

Комплекс мер по профилактике и предотвращению использования допинговых средств в спорте:

1. Обучение спортсменов посредством лекций, семинаров, инструктажей с проверкой знаний по антидопинговой тематике: антидопинговые правила; виды нарушений антидопинговых правил и ответственность за них; правила и процедура прохождения допинг-контроля; принципы «честной игры»; риски, связанные с пищевыми добавками и некоторыми лекарствами.
2. Установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями обучающихся с проведением разъяснительной работы о вреде и последствиях применения допинга.
3. Проведение антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении запрещенных в спорте веществ и/или методов.
4. Актуализация информации о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, процедуре допинг-контроля на информационных стендах, в разделе «Антидопинг» на сайте учреждения.

Таблица 1

План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра». Распространение памяток, наглядной агитации.	1-2 раза в год	
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА для детей;	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/course/52
	Обучение для тренера «Антидопинг курс»	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/course/53
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Семинар для тренера «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».	1 раз в год	
	Онлайн обучение на по программе РАА РУСАДА	1 раз в год	Антидопинговый онлайн-курс РУСАДА является неотъемлемой частью системы антидопингового образования. Данный курс дает базовые представления об антидопинге (о видах нарушений правил, ответственности за их нарушение, правилах и процедуре допинг-контроля, правилах подачи запросов на ТИ и другое)
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн-обучение по программе РУСАДА, курс «Антидопинг»	1 раз в год	
	Семинар «Последствия нарушения антидопинговых правил»	1 раз в год	
	Анкета для самоконтроля спортсменов по антидопинговой тематике	июнь-август	

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, а также участие в проведении соревнований в качестве судей.

Уже на этапе начальной подготовки дети должны получить представление о том, какие бывают соревнования. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Основное внимание вопросам инструкторской и судейской практики нужно уделять на учебно-тренировочном этапе подготовки спортсменов. Юные теннисисты должны понимать структуру тренировочного занятия, а именно, что оно состоит из разминки, основной части и заключительной части, уметь самостоятельно проводить разминку, в том числе и с группой, провести тренировочное задание под наблюдением тренера, знать правила и уметь составлять протокол.

Навыки организации и проведения соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки практической работы в качестве помощника, тренера, судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап специализации)	1	Овладение терминологией и командным языком, основными терминами, принятыми в настольном теннисе. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
	2	Проведение обучающимся отдельных частей занятий в своей группе с использованием терминологии, уметь находить ошибки, делать выводы, проводить работу над ошибками.
	3	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим программным материалам данного года обучения). Выполнение обязанностей ведущего судьи, ведение протокола соревнований.
	4	Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения. Выполнение обязанностей ведущего судьи, секретаря и судьи на счетчике.
	5	Проведение внутришкольных соревнований по настольному теннису и иных спортивных мероприятий. Выполнение обязанностей главного секретаря, ведение протоколов, составление списков участников соревнований. Составление календарного плана для своей группы.

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

Контроль за состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020г. № 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ);
- наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.
- обеспечение соревнований (наличие на месте врача(фельдшера) с аптечкой для экстренной помощи, а также наличие у участников полиса страхования жизни и здоровья.

Факторы учебно-тренировочного воздействия, обеспечивающие восстановления работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т. д.).

Психологические средства:

Направлены на снятие нервного напряжения через аутогенные тренировки, психорегулирующие упражнения и создание комфортной атмосферы в коллективе, повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий.

Медико-биологические средства восстановления: витаминизация, все виды массажа и сауна.

Самый многочисленный и разнообразный блок:

- физические методы (физиотерапия): Баня/сауна, массаж (ручной и аппаратный), душ и ванны (контрастные, хвойные), а также упражнения на растяжку (стретчинг) для расслабления мышц и профилактики травм.
- фармакологические и нутритивные средства: Сбалансированное питание, поливитамины, адаптогены, аминокислоты и энергетические напитки для поддержки организма.
- гидратация: важно пить воду до, во время и после тренировок.
- сон и режим: Полноценный ночной сон (не менее 8 часов) и дневной отдых для качественного восстановления нервной системы.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;
- после учебно-тренировочного занятия, соревнования;
- в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день;
- после микроцикла соревнований;
- после макроцикла соревнований;
- постоянно.

Комплексное применение всех этих мер позволяет не только достичь высоких спортивных результатов, но и сохранить здоровье спортсмена на долгие годы.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "настольный теннис";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "настольный теннис";

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "настольный теннис";

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России" или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса" не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Основными критериями оценки качества спортивной подготовки и результатов освоения программы занимающимися является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок в соответствии программными требованиями, освоение теоретического материала Программы. Приоритетность того или иного критерия зависит от этапа спортивной подготовки. Перечень вопросов по текущему контролю освоения теоретической части программы представлены в Приложении № 1.

В ходе соревнований оценка также является комплексной. Критерии оценки соревновательной деятельности:

- Отношение к соревнованиям: проявление дисциплины, инициативы, выдержки и воли к победе.
- Переносимость соревновательных нагрузок: способность сохранять физическую и психологическую устойчивость в условиях стресса.
- Выполнение тактического плана: насколько успешно спортсмен реализует задумки тренера в ходе матча.
- Эффективность технико-тактических действий: анализ точности, стабильности и уместности применения различных ударов и приемов.

Важнейшим инструментом оценки являются контрольно-переводные нормативы, которые сдаются спортсменами 2-3 раза в год. Их успешная сдача — обязательное условие для перехода на следующий этап подготовки.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Норматив общей физической подготовки						
1	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,8	11,3
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	95	87
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
Нормативы специальной физической подготовки						
1	Метание теннисного мяча в цель, дистанция — 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2	Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			35	30	45	40

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки

Норматив общей физической подготовки				
1	Бег на 30 м	с	не менее	
			6,5	6,6
2	Челночный бег 3x10 м	с	не менее	
			9,8	10,2
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+3	+5
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
Нормативы специальной физической подготовки				
1	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			75	65
Уровень спортивной квалификации				
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки / девушк и/
Норматив общей физической подготовки				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,4	9,9

2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	15
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	см	не менее	
			8	-
7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
Нормативы специальной физической подготовки				
1	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			115	105
Уровень спортивной квалификации: Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

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

Вид спорта «настольный теннис»				
N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
Норматив общей физической подготовки				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+11	+15
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	см	не менее	
			13	-
6	Поднимание туловища из	количество раз	не мене	

	положения лежа на спине (за 1 мин)		50	44
7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
Нормативы специальной физической подготовки				
1	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			128	115
Уровень спортивной квалификации: Спортивное звание «мастер спорта России»				

4. Рабочая программа по настольному теннису

Рабочая программа – это индивидуальный инструмент тренера-преподавателя, в которой он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенной группы обучающихся формы, методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса, с целью получения результатов образовательной деятельности и спортивной подготовки. Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании Программы Учреждения. Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист (на бланке Учреждения):
 - 1.1. Гриф согласования с руководителем Учреждения;

1 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого обучающегося этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным циклам - основным структурным блокам планирования.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

На *этапе начальной подготовки* периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры. По окончании годичного цикла тренировки юные теннисисты должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

Основная задача на этом этапе – воспитывать интерес к занятиям настольным теннисом в повседневной жизни. Тренировка должна быть увлекательной и многообразной. Следует формировать целостные двигательные конструкции базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по настольному теннису.

Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок. Осуществить первоначальный отбор.

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

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

Тактическая подготовка

1. Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке -серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

3. Овладение базовой техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

4. Овладение техникой ударов по мячу на столе.

На *учебно-тренировочном этапе(до 3-х лет обучения)* годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических

навыков и приемов. По окончании годового цикла юные теннисисты обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

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

Следует постоянно увеличивать объем заданий по тренировке техники комбинаций, применять упражнения в парной игре. Овладевать теоретическими знаниями, непосредственно связанными со спортивной тренировкой. Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и элементарной тактической подготовки. Обучение технике одиночных элементов - главная задача.

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

Базовая техника

1. Атакующие удары справа. Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.

2. Подставка. Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратить внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

3. Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

4. Накат. По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

5. Подрезка. Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа -слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

6. Подача. На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.

7. Прием подачи. Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего

удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

8. **Передвижение.** Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

Техника комбинаций

Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар

справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

Базовая тактика

Начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

Соревновательная подготовка

1. Проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.

2. Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.

3. Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой).

4. Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).

5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

При планировании нагрузки на **учебно-тренировочном этапе (свыше 3-х лет обучения)** в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

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

Окончательно определить основные компоненты стиля игры спортсмена. Формировать всестороннюю технику.

Базовая тактика

1. Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.

2. Научиться выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.

3. Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.

4. Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.

5. Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.
6. Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом.
7. Комбинация; накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.
8. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

Соревновательная подготовка

1. Произвольный способ подачи + контрудары справа на 1/2 стола.
2. Произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на 1/2 стола.
3. Произвольный способ подачи + завершающий удар.
4. Подача по направлению + игра «треугольник».
5. Произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на 1/2 и 2/3 стола.
6. Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола.
7. Накат + завершающий удар на 2/3 стола.
8. Официальные соревнования.

Структура годичного цикла на этапе *спортивного совершенствования* сохраняется такой же, как и при подготовке учащихся на этапе углубленной специализации. Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юных теннисистов.

На основе всесторонней технической подготовленности совершенствовать индивидуальный технический стиль. Учащиеся должны ясно представлять основные средства выигрыша очка и владеть технико-тактическими вариантами игры против спортсменов различного стиля. В ходе учебно-тренировочного процесса надо формировать активное «атакующее» сознание у теннисистов. Следовать требованиям: играть активно, проявляя всестороннюю технику и «коронные» технические элементы, не допуская грубых технических и тактических ошибок.

Совершенствовать навыки действий в парной игре. Все учащиеся должны обладать и руководствоваться теоретическими знаниями в процессе занятий для совершенствования технического мастерства.

Основной задачей физической подготовки на данном этапе является воспитание силовых способностей. Следует также включать в занятие упражнения, направленные на воспитание скоростных способностей, координации и выносливости. Общая и специальная физическая подготовка должны способствовать максимальной реализации технических возможностей.

Программный материал занятий

Укреплять и совершенствовать технику и тактику, пройденные на предыдущем этапе. Распределить игроков по стилям: быстро атакующий, быстрый атакующий удар + топ-спин, подрезка + атакующий удар.

Базовая техника

1. Атакующий удар справа. Совершенствовать умение серийно атаковать справа и из боковой позиции: в передвижении вперед-назад, влево-вправо; учащиеся должны уметь отражать топ-спины быстрым атакующим ударом. Начать обучение технике завершающего топ-спина (топ-спин-удар). Первоначально овладеть техникой удара против подрезки, внезапным ударом после серии накатов и завершающим ударом (в сочетании с техникой удара срезкой и свечами). Обучение технике выполнения быстрых внезапных ударов после серии ударов срезкой; овладеть техникой выполнения свечи и удара по свече.

2. Подача и прием подачи. Совершенствовать качество различных подач на основе повышения интенсивности вращения, вариативности направления и скорости. Исходя из индивидуальных особенностей выбрать 2-3 варианта «коронной» подачи справа и слева. Способы приема подач многообразны, надо обратить особое внимание на прием подачи накатом, атакующим ударом и ударом с боковым вращением мяча.

3. Срезка. Совершенствовать качество вращения при выполнении срезки, овладеть техникой срезки с длинным и коротким замахом. Срезка с боковым вращением мяча.

4. Передвижение. Совершенствовать способы передвижения и обратить внимание на взаимосвязь передвижения с выполнением атакующего удара справа, возврат в исходное положение, выбор оптимального способа передвижения.

Базовая тактика

1. Подача + сильный атакующий удар: каждый игрок должен преимущественно применять 1-2 варианта подач, остальные вспомогательные. Главным образом нужно подавать длинные мячи с верхним вращением в сочетании с сильным атакующим ударом; способы и направления подачи и приема подачи определяются как произвольно, так и по заданию в сочетании с атакующим ударом.

2. Подставка слева + атакующий удар справа. Завладеть инициативой посредством «зажима» противника в какой-либо угол + завершающий удар. Изменять направление ударов вправо и влево + выбор момента для завершающего удара. Посылать мячи в игрока, выбирать момент для завершающего удара.

3. Серийная атака накатом + атакующий удар.

4. Накат в один угол, завершающий удар в другой.

5. Накат по двум углам и внезапный удар по центральной линии; длинный накат+ короткий для создания условий для завершения атаки.

Быстрая и медленная срезка по двум углам, выжидая момент для атаки.

Стиль игры - быстрый атакующий удар + топ-спин

Базовая техника

1. Топ-спин + атакующий удар. Овладеть техникой выполнения топ-спина справа из боковой позиции, наката и топ-спина с ускорением вперед, уметь серийно выполнять накаты - топ-спины из ближней и средней зоны по прямой и по диагонали, постепенно усиливая вращение и расширяя зону игры, овладеть техникой сочетания топ-спинов с накатами с ускорением вперед и атаки накатом при обмене подрезанными ударами, овладеть техникой выполнения быстрых

длинных ударов справа в ближней зоне. Овладеть техникой завершающих ударов по высокому мячу.

2. Топ-спин слева. На базе закрепления и совершенствования техники выполнения быстрых атакующих ударов и подставок-толчков слева овладеть техникой топ-спинов в сочетании с атакующими ударами слева из боковой позиции, атакующих ударов из средней зоны; овладеть техникой выполнения топ-спина слева в ходе обмена резаными ударами, наката слева из ближней и средней зон, техникой сочетания топ-спинов справа и слева.

3. Техника подрезки. Овладеть техникой выполнения разнонаправленных, с разнообразными точками «приземления» подрезок.

4. Толчок, подставка. Овладеть техникой выполнения ударов толчком и подставкой.

5. Комбинация ударов. Овладеть первичными навыками сочетания топ-спина с атакующим ударом, топ-спина с завершающим ударом, подрезки с топ-спином.

6. Подача и прием подачи. В основе - подачи с разными вращениями. Кроме того, выбирается одна-две подачи в соответствии с индивидуальным стилем игры. Овладеть техникой приема подачи топ-спином, подрезкой, обманным ударом.

7. Удар по высокому мячу. Овладеть техникой выполнения удара по высокому мячу из средней и дальней зон.

8. Работа ног. Совершенствовать уже изученные способы передвижения и уметь сочетать их с разными видами ударов накатом: обратить внимание на сочетание разных способов передвижений в различных игровых зонах.

Тактика

1. Тактика активного нападения после подачи в основном та же, что и при использовании быстрых атакующих ударов, но при этом применяются главным образом подачи с нижним и нижне-боковым вращением с тем, чтобы противник отвечал на них подрезками и создались условия для активного выполнения топ-спина.

2. Тактика атаки после топ-спина. Овладеть тактикой завершения атаки после серийного обмена топ-спинами, овладеть тактикой завершения атаки после серийного выполнения топ-спинов против подрезанных мячей.

3. Тактика атаки топ-спином после подрезки. Овладеть тактикой внезапной атаки после серийного выполнения подрезки с разными точками приземления, тактика сочетания топ-спина и подрезки при приеме мячей, имеющих нижнее вращение.

4. Тактика выполнения топ-спина после выполнения удара толчком. Изучать тактику перехода от наката к атакующему удару справа после серийного выполнения наката слева с варьированием скорости и точки приземления мяча.

5. Тактика приема подачи. Овладеть тактикой завершения атаки ударом по восходящему мячу после выполнения топ-спина, овладеть тактикой перехода к атаке топ-спином после сдерживания противника резаными ударами.

Стиль игры - подрезка + атакующий удар

Базовая техника

1. Техника срезки. Посредством выполнения срезки против ударов с верхним вращением и без вращения варьировать точку отскока, овладевать техникой выполнения срезов против топ-спинов, овладевать техникой выполнения срезки против внезапных ударов, ударов по «свече», коротких ударов, увеличивать зону игры, при выполнении срезки овладевать первичными навыками чередования атакующих ударов и ударов подрезкой.

2. Атакующие удары. Овладеть техникой выполнения серийных атакующих ударов справа и слева: овладеть техникой выполнения атакующих ударов с коротких мячей в ходе обмена срезками, в средней зоне овладеть техникой выполнения длинных топ-спинов.

3. Удары накатом. Овладеть техникой перехода от подрезки к накату, от срезки к накату, овладеть техникой сочетания подрезки и наката при обмене срезками.

4. Подрезанные мячи. Научиться придавать мячу сильное нижнее вращение, изменять точку отскока, траекторию и скорость полета мяча, повышать стабильность выполнения подрезок с сильным вращением.

5. Поддача и прием поддачи. Овладевать подачей необходимо с учетом таких факторов, как скорость полета мяча, интенсивность вращения, изменение точки отскока.

При этом необходимо постоянно повышать качество выполнения уже изученных подач и сочетать технику их выполнения с индивидуальным стилем игры, тренировать выполнение поддачи справа и слева. При приеме поддачи в качестве основного способа использовать срезки, сочетая их с накатами и подставками.

6. Толчок-подставка. Уметь сочетать быстрый толчок с усиленной подставкой, овладевать техникой выполнения толчка с нижним вращением, тормозящего толчка, толчка с переходом из нижнего на верхнее вращение.

7. Работа ног. Совершенствовать способы передвижения, обращая особое внимание на передвижения вперед-назад.

Тактика

1. Тактика быстрой атаки после поддачи. Овладевать техникой выполнения атаки после одного-двух видов подач, являющихся основными для данного игрока, и нескольких вспомогательных; атаковать сначала после подач и приемов установленного типа и направления, произвольно. Главное внимание обращать на атакующий удар справа, в сочетании с атакой слева, применять главным образом поддачи с нижним и нижнебоковым вращением с тем, чтобы противник отвечал на них подрезанным мячом и была возможность для быстрой атаки после вспомогательных действий.

2. Тактика контратаки после обмена срезками. Овладевать тактикой контратаки в процессе серийного обмена плоскими ударами и срезками, овладевать тактикой внезапной атаки после разнонаправленных срезов, а также по высокому мячу.

3. Тактика атаки после подрезки. Контратаковать после выполнения ударов подрезкой с разными вращениями и с разными точками отскока, овладевать

тактикой перехода к серийным атакующим ударам в сочетании с топ-спином в процессе обмена подрезками.

Парная игра

Совершенствовать технику и тактику игры по «прямой», а также с направлением мяча в разные точки стола, используя различные варианты игры. Особое внимание обращать на подачу и атаку, прием подачи и прием атакующего удара.

Соревновательная подготовка

1. Обмен атакующими ударами (подставка - атака, толчок - атака, накат - толчок).
2. Атака после подрезки.
3. Атака накатом против срезки.
4. Последовательная смена способов подачи.
5. Быстрая атака после подачи. Соревнования сначала проводятся с установками, а затем в произвольной игре, сначала играют на 1/3 стола, затем по всему столу.
6. Официальные соревнования.

4.2 Учебно-тематический план. План теоретической подготовки

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120 180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13 20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13 20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13 20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13 20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на

				занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13 20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13 20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14 20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14 20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14 20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600 960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70 107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70 107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70 107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к

				спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70 107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70 107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70 107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60 106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60 106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60 106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры;

			баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	--	---

4.3. Методические рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочного занятия

Основной организационной формой спортивной тренировки является тренировочное занятие. Его содержание (общая направленность, задачи, используемые методы, средства, величина и характер тренировочных нагрузок) определяется недельным планом тренировки. Продолжительность занятий зависит от этапа подготовки и составляет – 2 часа в группах НП, 3 часа в группах УТ с десятиминутным перерывом после каждого часа занятий.

Тренировочное занятие строится по одной схеме и состоит из четырех взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Вводная часть продолжается около 3 минут.

Основная задача – сформировать мотивацию спортсменов на предстоящую работу. Тренер знакомит спортсменов с задачами предстоящей тренировки. Содержание вводной части включает построение, приветствие, постановку задач, объявления.

Подготовительная часть (разминка) продолжается от 10-15 минут в тренировке новичков до 30-35 минут в тренировке подготовленных спортсменов. Эта часть тренировочного занятия направлена на функциональное встраивание организма, на усиление вегетативных функций, на разогревание и растягивание мышц, усиление их эластичности, что способствует возможности быстрого включения в работу и предупреждению травматизма. В подготовительную часть специализированной тренировки включаются упражнения, целенаправленно настраивающие функции организма на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия (подготовительные упражнения). Содержание специальной части разминки составляют малоинтенсивные упражнения, специализированные упражнения.

Значительную роль разминка играет в решении задач психологической подготовки. Правильно построенная разминка снимает чрезмерное возбуждение или при необходимости вызывает возбуждение. Признаком правильно выполненной разминки является чувство уверенности и желание тренироваться, а также разогрев организма до легкого потоотделения.

Основная часть продолжается от 30 минут. В ней решается от одной до трех задач. В построении основной части необходимо придерживаться следующих закономерностей:

1. Задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда организм спортсмена находится в оптимальном состоянии.

2. Когда в занятии решается несколько задач, необходима следующая последовательность: техника, тактика, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость.

3. Пик нагрузки должен приходиться на вторую треть основной части с постепенным дальнейшим снижением.

Заключительная часть длится 3-5 минут. Она предназначена для постепенного снижения нагрузки, что приводит к восстановлению. Основным средством заключительной части является медленный бег с переходом на ходьбу.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис»

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «настольный теннис» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «настольный теннис» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис».

6. Условия реализации Программы

6.1. Материально-технические условия

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

(ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1.	Клей неорганический (50 мл)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	4	1
2.	Мяч для настольного тенниса (три звезды)	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	100	1
3.	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающегося	1	1	1	1	-	-	-	-
5.	Резиновые накладки для ракетки (основания)	штук	на обучающегося	-	-	4	1	6	1	10	1
6.	Торцевая лента для предохранения основания и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1 м)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

4.	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Шорты (юбка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

В качестве информационно-методических источников при реализации Программы лицами, осуществляющими спортивную подготовку по виду спорта «Настольный теннис», а также тренерами используются учебная методическая литература, Интернет-ресурсы.

Для проведения теоретической части занятия тренером-преподавателем используется словесный и наглядный метод. С целью изучения наиболее эффективных методов спортивной подготовки обучающихся и их оздоровления для воспроизведения видео-фото материалов учебно-тренировочных занятий ведущих тренеров, выступлений именитых спортсменов, соревнований различных уровней в Учреждении имеется проектор и экран, ноутбуки.

Список используемой литературы:

1. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12 / А.Н. Амелин. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 184 с.
2. Амелина А.Н. Настольный теннис / А.Н. Амелина, В.А. Пашинин. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 112 с.
3. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 256 с.
4. Барчукова Г.А. Настольный теннис. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 175с.
5. Барчукова Г.А. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: Физкультура и Спорт, 2018. - 224 с.
6. Вартанян М.М., Терешкин Н.П. Российская энциклопедия настольного тенниса. - Магнитогорск: Магнитогорский дом печати, 2014. - 224 с.
7. Вартанян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе (методика и практика). - М.: Авангард, 2010. - 301 с.
8. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. - Ярославль: Верх.-Волж. кн. изд-во, 1990. - 192 с.
9. Иванов В.С. Теннис на столе (от новичка до чемпиона). - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 159 с.
10. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры. - СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. - 486 с.
11. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. - М.: Информпечать, 2012. - 192 с.
12. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2014. - 392 с.
13. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. - М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001. - 204 с.
14. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Сост. Г.В. Барчукова, В.А., Воробьев, О.В. Матыцин - М.: Советский спорт, 2019. - 144 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.ttfr.ru> - Федерация настольного тенниса России
3. <http://www.ttw.ru> - Мир настольного тенниса
4. <http://www.rustt.ru> - Российский портал о настольном теннисе
5. <http://lib.sportedu.ru/press> - Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»
6. <http://www.ittf.com> - International Table Tennis Federation (ITTF)
7. <http://www.ettu.org> - European Table Tennis Union (ETTU)
8. <http://www.ipttc.org> - ITTF Para Table Tennis
9. <https://rusada.ru> - сайт РАА «РУСАДА»

**Перечень вопросов
по текущему контролю освоения теоретической части Программы**

- 1) До сколько очков обычно играется партия в настольном теннисе?
 1. Пока не надоест
 2. До 21
 3. До 13
 4. До 11
 5. До 7
- 2) Сколько человек непосредственно судит официальный матч в настольном теннисе, когда нет необходимости во введении правила ускорения игры?
 1. Чем больше, тем лучше
 2. Один
 3. Двое
 4. Трое
 5. Четверо
- 3) Какой размер должен иметь шарик для игры в настольный теннис?
 1. 38 мм
 2. 40 мм
 3. 44 мм
 4. Правилами это не регулируется
- 4) На какую высоту необходимо подбрасывать шарик при подаче?
 1. Не менее 10 см
 2. Не менее 16 см
 3. Не менее 26 см
 4. Можно не подбрасывать
- 5) Во время розыгрыша в игровую зону прилетел чужой шарик, явно мешающий спортсменам. Что должен сделать судья в такой ситуации?
 1. Объявить минутный перерыв для устранения помехи
 2. Показать желтую карточку игроку, от которого прилетел шар
 3. Поднять руку вверх, тем самым остановив игру
 4. Продолжить встречу так, словно ничего не произошло
 5. Встать, подобрать шарик и кинуть его обратно
- 6) Может ли партия закончиться со счётом 101:99?
 1. Да

2. Нет

7) Какова максимальная продолжительность разминка перед встречей, если главный судья не давал разрешения на её продление?

- 3. 1 минута
- 4. 2 минуты
- 5. 3 минуты
- 6. 5 минут
- 7. ограничений нет

8) Каковы размеры стола для настольного тенниса?

- a. Длина 1,525 м и ширина 2,74 м
- b. Длина 2,74 м и ширина 1,525 м
- c. Длина 2,525 м и ширина 1,74 м
- d. Правилами это не регулируется

9) Когда тренер не имеет права подавать советы участникам игры?

- a. Всегда имеет такое право
- b. После игры
- c. В перерывах между партиями
- d. Во время игры и в перерывах между розыгрышами

10) Какой должна быть высота сетки над игровой поверхностью?

- 1. Правилами это не регулируется
- 2. 16 см
- 3. 15 см
- 4. 15,25 см

11) Что должен сделать судья, если один из игроков во время матча допустил нецензурные выражения вслух?

- 1. Должен сделать вид, что ничего не слышал
- 2. Должен сделать устное внушение этому игроку
- 3. Должен дисквалифицировать игрока до конца матча
- 4. Должен показать игроку желтую карточку

12) Какой может быть максимальная продолжительность перерыва между личными встречами у игрока, если они следуют одна за другой?

- 1. 2 минуты
- 2. 3 минуты
- 3. 5 минут
- 4. 10 минут

13) Что из перечисленного спортсмен не обязан делать?

- 1. Играть в полную силу
- 2. Выступать в опрятной и чистой спортивной одежде
- 3. Благодарить рукопожатием по окончании встречи соперника и судей

4. Благодарить зрителей по окончании встречи
- 14) В группе из 3 человек, игравших по круговой системе, были зафиксированы следующие результаты встреч: Власов - Петров 3:1, Петров - Михайлов 3:2, Михайлов - Власов 3:0. Как распределились места в этой группе?
1. Михайлов 2. Петров 3. Власов
 2. 1. Михайлов 2. Власов 3. Петров
 3. Все трое участников заняли 1 место
- 15) Карточка какого цвета не требуется судье для проведения матча?
1. Красного
 2. Зелёного
 3. Белого
 4. Жёлтого
- 16) На какой высоте от пола должна находиться верхняя поверхность стола?
1. 75 см
 2. 76 см
 3. 77 см
 4. 78 см
 5. Правилами это не регулируется
- 17) Каков порядок матчей в командных соревнованиях на большинство из 7 встреч?
1. 1) A — X 2) B — Y 3) C — Z 4) пара 5) A — Y 6) B — X 7) A — Z
 2. 1) A — X 2) B — Y 3) C — Z 4) B — X 5) A — Z 6) C — Y 7) B — Z
 3. 1) A — Y 2) B — X 3) C — Z 4) пара 5) A — X 6) C — Y 7) B — Z
- 18) Какого цвета могут быть поверхности ракетки?
1. Только чёрного, красного, зелёного или синего
 2. Любого
 3. Хотя бы одна поверхность должна быть чёрного цвета
 4. Чёрного и ярко-красного
 5. Правилами это не регулируется
- 19) В каком случае вводится в действие правило активизации игры?
1. Если партия не заканчивается в течение 15 минут и разыграно менее 22 очков;
 2. Если партия не заканчивается в течение 10 минут и разыграно менее 18 очков;
 3. В любое время, если хотя бы один из игроков (пара) согласен (согласна) на это;
 4. Если в партии разыграно 18 или более очков.
- 20) Кого относят к возрастной категории «кадеты» («кадетки»)