

**Муниципальное образование Красноармейский район
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Красноармейского района спортивная школа «Олимпиец»
МБУ ДО КР СШ «Олимпиец»**

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 06.06.2023.

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО КР СШ
приказ № 199 от 13.06.2023 г.
 А.В. Драй



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта
«Настольный теннис»**

*разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «настольный теннис», утверждённого приказом Минспорта России
от 31 октября 2022г. № 884 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской
Федерации 05.12.2022 №71352)*

Разработана на период действия ФССП
**(ФССП вступает в силу с 01.01.2023; срок действия ФССП не превышает
четырёх лет)**

2023 год

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис для МБУ ДО КР СШ «Олимпиец» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (утвержден приказом Министерства спорта России от 06 декабря 2022 г. № 1143), в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст.3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, №18, ст.3071) и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022г. №579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022г., регистрационный № 69543).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» (*одиночный разряд, парный разряд, смешанный парный разряд, командные соревнования*) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Мин спорта России 31 октября №884¹.

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, воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Необходимо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей юного теннисиста, различные варианты использования программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся видом спорта;

Подготовка резерва сборной команды субъекта РФ и сборных команд Российской Федерации высокой квалификации;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Структура системы многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки (НП)

На этап начальной подготовки зачисляются желающие заниматься настольным теннисом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом. Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья спортсменов, разностороннюю физическую подготовку в общем плане и с учетом специфики настольного тенниса, овладение основами техники и тактики игры в настольный теннис, правилам игры, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры), и отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта настольный теннис.

Перевод на следующий этап подготовки осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее двух лет и выполнивших контрольные нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке. Основными задачами подготовки на этапе являются: укрепление здоровья; повышение уровня физической подготовленности; освоение и совершенствование навыков выполнения технических приемов с учетом выбранного индивидуального стиля (защитный, атакующий, комбинированный) и их способов; интегральную подготовку, в том числе приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях; воспитание морально-этических и волевых качеств. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольных нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Основными задачами подготовки являются: совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование; стабильность высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; сохранение здоровья спортсменов. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица №1

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

Спортивного мастерства			
------------------------	--	--	--

*¹ - в таблице указан **минимальный** возраст для зачисления;

*² - минимальная (в соответствии с ФССП) и максимальная наполняемость групп (с учетом приказа Мин спорта России от 3 августа 2022 г. № 634)

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №2

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

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта плавание, рассчитывается персонально под каждого тренера – преподавателя, в связи с разной недельной нагрузкой и расписанием учебно-тренировочных занятий.

Основные виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки являются учебно-тренировочные занятия (групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль), учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раза в год

4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-
5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Объем соревновательной деятельности

Таблица №4

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

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

- Наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом рассчитывается на 52 недели в год.

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

На этапе начальной подготовки—*двух часов*;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)—*трех часов*;

на этапе совершенствования спортивного мастерства—*четырёх часов*;

на этапе высшего спортивного мастерства—*четырёх часов*.

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

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

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

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

Таблица №5

п/п	Виды подготовк и и иные мероприяти	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-9	12-14	16-18	20-28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		10-20	8-16			4-8
		Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки				

1.	Общая физическая подготовка (%)	26-34%	26-34%	17-23%	17-23%	13-17%
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-23%	17-23%	17-23%	17-23%	17-23%
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3-4%	6-8%	7-9%	10-13%
4.	Техническая подготовка (%)	31-39%	31-39%	26-34%	26-34%	22-28%
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11%	9-11%	17-23%	17-23%	22-28%
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2%	1-3%	2-4%	2-4%
7.	Медицинские, медицинские, биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3%	1-3%	2-4%	2-4%	4-6%
Общее количество астрономических часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248

Для каждой группы спортивной подготовки в МБУ ДО КР СШ "Олимпиец" ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в неё обучающихся, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки *может изменяться*. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Таблице 5 Программы.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала учебно-тренировочного года.

В Таблице 6 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на **минимально допустимое** общее количество часов в год.

Таблица № 6

Годовой учебно-тренировочный план (астр. час)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		НП		УТ		ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (час.)	60-79	81-106	106-143	141-191	135-176
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	39-53	53-71	106-143	141-191	176-239
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час.)	-	9-12	37-49	58-74	104-135
4.	Техническая подготовка (час.)	72-91	96-121	162-212	216-282	228-291
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	21-25	28-34	106-143	141-191	228-291
6.	Инструкторская и судейская практика(час.)	-	3-6	6-18	16-33	20-41
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	2-7	3-9	12-24	16-33	41-62
Общее количество часов в год		234	312	624	832	1040

В Таблице 7 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на **максимально допустимое** общее количество часов в год.

Таблица № 7

Годовой учебно-тренировочный план (астр. час)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		НП		УТ		ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (час.)	81-106	108-141	123-167	159-215	162-212
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	53-71	70-95	123-167	159-215	212-287
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час.)	-	12-16	43-58	65-84	128-162
4.	Техническая подготовка (час.)	96-121	128-162	189-247	243-318	274-349
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	28-34	37-45	123-167	159-215	274-349
6.	Инструкторская и судейская практика(час.)	-	4-8	7-21	18-37	24-49
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	3-9	4-12	14-29	18-37	49-74
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1248

Календарный план воспитательной работы

Таблица № 8

№ 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 при участии в соревнованиях среди групп отделения; - приобретение навыков самостоятельного судейства матчевых встреч; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года 2 раза в месяц В течение года В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках, которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
1.3.	Международный день Настольного тенниса	Фестиваль настольного тенниса	6 апреля
2.	Здоровье сбережение		
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	В течение года
		процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
2.3	Антидопинговые мероприятия	Беседы, направленные на предотвращение Допинга в спорте и борьбу с ним	В течение года
2.4	Популяризация вида спорта	Открытое тренировочное занятие	Раз в полугодие
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

3.3.	Спортивное мероприятие	Соревнования с участием членов семьи спортсмена	май
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка(формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, Направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
		Просмотр видео-роликов с участием ведущих Спортсменов страны и мира.	
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы Спортивной подготовки	Просмотр видео-фильмов о великих спортсменах, об их достижениях и их обсуждение	В течение года

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

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании Приказа Минспорта России от 24.06.2021 N 464 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил", которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19.10.2005 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 24, ст. 2835) и ратифицированной Федеральным законом от 27.12.2006 N 240-ФЗ "О ратификации Приказ Минспорта России от 24.06.2021 N 464 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил" Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 1, ст. 3), Всемирного антидопингового кодекса 2021 года, утвержденного Всемирным антидопинговым агентством 07.11.2019, и международных стандартов Всемирного антидопингового агентства (далее - ВАДА).

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов;
3. Проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг-контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

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. 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 и не чистого спорта, создания атмосферы нетерпимости к допингу.

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

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- 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 регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

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

Таблица №9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1-2 раза в год	
	2. Антидопинговая викторина	1 раз в квартал	
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса –завершается получением сертификата.
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского Собрания вопрос по антидопингу. Использовать

			памятки для родителей. Научить родителей пользоваться Сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	5. Семинар для тренеров «Виды нарушений Антидопинговых правил», «Роль тренера в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса –завершается получением сертификата.
	2. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского Собрания в опрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться Сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	3. Семинар для тренеров «Виды нарушений Антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	
	4. Антидопинговая викторина	1 раз в квартал	
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса –завершается получением сертификата.

При формировании ежегодных планов воспитательной работы учитывается:

1) Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет.

2) Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**.

3) Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и на учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) к организации учебно-тренировочных занятий с обучающимися начальной подготовки.

Инструкторская и судейская практика проводится во время учебно-тренировочных занятий и вне учебно-тренировочных занятий.

Обучающиеся на определенном этапе обучения должны уметь:

- самостоятельно провести учебно-тренировочное занятие;
- давать правильную оценку за выполнение упражнения (комбинации) в процессе проведения контрольных учебно-тренировочных занятий или соревнований;
- пользоваться электронными судейскими системами;
- подавать заявки на соревнования, составлять списки участников, стартовые протоколы соревнований;
- самостоятельно организовывать соревнования для массовых спортивных разрядов (на следующем этапе).

План мероприятий инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки

Этап начальной подготовки:

- овладение основной терминологией вида спорта «настольный теннис»;
- проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий под контролем тренера-преподавателя;
- изучение общих положений правил вида спорта «настольный теннис»;
-

принимать участие в судейской практике в качестве волонтера физкультурных мероприятий учреждения.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- овладение терминологией вида спорта «настольный теннис»;
- самостоятельно вести дневник самоконтроля, вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- овладение обязанностями помощник тренера-преподавателя на

занятиях;

- овладение навыком составлять конспект учебно-тренировочного занятия по отдельным частям занятия;
- привлечение обучающихся в качестве помощников тренера-преподавателя при проведении разминки;
- изучение правил вида спорта «настольный теннис»;
- принимать участие в судейской практике физкультурных мероприятий учреждения и физкультурных мероприятий муниципального уровня в различных должностях (судья-счетчик ударов, судья-контролер ракеток).

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- оказание помощи тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися реализующими дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» на этапах спортивной подготовки (совершенствования спортивного мастерства, учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации, этапа начальной подготовки);
- овладение навыком составления совместно с тренером-преподавателем годичного плана индивидуальной подготовки;
- принимать участие в судейской практике физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального и межмуниципального уровня в различных должностях (ведущий судья, судья-счетчик ударов, судья-контролер ракеток, судья-диспетчер).

По учебно-тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях.
2. Уметь построить учебно-тренировочную группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища в учебно-тренировочной группе.
4. Провести учебно-тренировочное занятие в различных учебно-тренировочных группах под наблюдением тренера-преподавателя.
5. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с юными теннисистами по совершенствованию техники.
6. Уметь руководить командой на соревнованиях.
7. Оказать помощь тренеру-преподавателю в проведении занятий в наборе в организации.
8. Уметь самостоятельно составить план учебно-тренировочного занятия. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для получения квалификационной категории спортивного судьи по виду спорта «настольный теннис» обучающийся должен освоить следующие навыки:

1. Знать и уметь пользоваться правилами вида спорта «настольный теннис».

2. Пройти судейскую практику на различных соревнованиях в различных должностях.

3. Выполнить требования к прохождению теоретической подготовки (в качестве участника и лектора) для присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

Выполнить квалификационные требования на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

Таблица №10

План инструкторской и судейской практики

Мероприятия	Месяцы											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Тренировочный этап												
Проведение части занятия: разминки, основной части, заключительной части, исправление ошибок у других обучающихся	+	+					+	+				
Помощь тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочного занятия			+	+		+						
Составление плана(конспекта)учебно-Тренировочного занятия	+	+	+		+	+						
Участие в составлении календаря соревнований			+									+
Участие в составлении положения соревнований							+	+	+			
Изучение правил соревнований по настольному теннису				+	+	+						
Участие в судействе соревнований								+	+	+		
Этап совершенствования спортивного мастерства												
Проведение тренировочного занятия, Исправление ошибок у других обучающихся	+	+					+	+				
Составление плана (конспекта), рабочих планов по микроциклам учебно-Тренировочного занятия.	+	+	+		+	+						
Участие в составлении календаря соревнований			+									+
Участие в составлении положения соревнований							+	+	+			
Изучение правил соревнований по Настольному теннису				+	+	+						
Участие в судействе соревнований. Ведение документации соревнований								+	+	+		

Выполнение функции главного судьи на школьных соревнованиях			+						+	+		
---	--	--	---	--	--	--	--	--	---	---	--	--

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N1144нипредусматривает:

Таблица № 11

№ п/п	Наименование контрольного мероприятия	Этап спортивной подготовки	Сроки исполнения
1.	Контроль поступления (медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки) - СПРАВКА	НП-1 (при зачислении в спортивную школу)	Сентябрь месяц
2.	Медицинское обследование	НП-1, НП-2	1развгод
3.	Углубленное медицинское обследование	УТЭ-1,2,3,4,5 (этап спортивной специализации)	1развгод
4.	Углубленное медицинское обследование	ЭССМ-1,2,3	2 раза в год

Медико-биологическое обеспечение обучающихся является составной частью спортивной подготовки и состоит из комплекса мероприятий, направленных на восстановление работоспособности и здоровья обучающихся, включающих медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья обучающихся, обеспечение обучающихся лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Медико-биологические мероприятия включает:

- восстановление работоспособности и здоровья обучающихся;
- медицинские вмешательства;
- систематический контроль состояния здоровья обучающихся;
- мероприятия психологического характера;
- обеспечение обучающихся лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами (фармакологическое и инструментальное сопровождение);
- научные исследования в области спортивной медицины.

Применение восстановительных средств

Успешное решение задач в учебно-тренировочном процессе подготовки обучающихся невозможно без системы специальных средств и условий восстановления.

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося. Особое внимание необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата и восстановительным мероприятиям для нервной системы. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности игроков в настольный теннис необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления подразделяются на 3 типа:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Педагогические средства восстановления являются основными, при нерациональном построении учебно-тренировочного занятия остальные средства оказываются не эффективными. Восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении учебно-тренировочного занятия и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение учебно-тренировочных занятий в микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с учебно-тренировочными циклами и этапами подготовок.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление 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;
- введение специальных профилактических нагрузок;
- 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.п.);
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможны лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе учебно-тренировочного занятия. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобная одежда и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, адекватное питание, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физико-терапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауны, банные процедуры.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятии эмоционального напряжения.

К психологическим средствам относят: психорегулирующие учебно-тренировочного занятия, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, само ободрение, идеомоторную учебно-тренировочное занятие, отвлекающие мероприятия—чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные

восстановительные средства могут привести к снижению учебно-тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебно-тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Чаще всего травмы в настольном теннисе бывают при скоростных ударных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать спортивный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание.
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Таблица №12

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для групп НП			
Развитие физических качеств с учётом специфики, физическая и тактическая подготовка.	Восстановление функционального состояния организма и работоспособность.	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно.	Чередование различных видов нагрузки, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Для групп УТЭ, ЭССМ			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц.	3 мин. 10-20 мин. 15-5 мин. (разминание 60%) 3 мин.

	тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие её объёма и интенсивности ФССП.	Психорегуляция мобилизующей направленности.	саморегуляции
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж.	В процессе тренировки. 3-8 мин. 3 мин. саморегуляции
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардио-респираторной системы, лимфо-церкуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ-теплый/прохладный	8-10 мин.
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины, душ тёплый/умеренно-холодный	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр дней	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка.

III. Система контроля

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.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижениям, соответствующего уровня спортивной квалификации.

Критерием освоения Программы, качества тренированности обучающихся являются результаты выполнения контрольно-переводных нормативов на каждом этапе спортивной подготовки.

Виды аттестации обучающихся: промежуточная и итоговая.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап) и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающегося на официальных спортивных соревнованиях.

Неудовлетворительные результаты или не, прохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью. Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность.

Обучающиеся не ликвидировавшие в установленные сроки академической задолженности с момента ее образования, отчисляются.

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся. Итоговая аттестация, завершающая освоение дополнительной образовательной программы по виду спорта «плавание» является обязательной.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

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

Контрольно-переводные нормативы являются обязательными для всех обучающихся.

Целью сдачи приемных нормативов является – выявление перспективных детей для зачисления.

Целью сдачи контрольно-переводных нормативов является – измерение различных показателей по спортивной подготовке обучающихся, для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода обучающихся на следующий этап обучения.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Различают следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма обучающихся на нагрузки в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех учебно-тренировочных занятиях. Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по физической, спортивно-технической и тактической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания. Объем и вид технической программы на учебно-тренировочном этапе, этапе спортивного совершенствования определяет тренер-преподаватель при сдаче контрольно-переводных нормативов.

Оценка производится в баллах – где 0 баллов – норматив не сдан, 1 балл – норматив сдан (результат ниже установленного Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 6 декабря 2022 г. № 1143 – считается не сданным – Таблица №14-22).

Оценка результатов упражнений по ОФП и СФП проводится по балльной системе. Итоговая оценка выводится при зачете всех упражнений.

Для определения уровня тактической подготовленности используются выполнение массовых и спортивных разрядов.

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками осуществляется в форме устного опроса. **(В общий балльный зачёт данное собеседование не идёт).**

Таблица №13

План по теоретической подготовке

Тема	Этап начальной подготовки	Учебно – тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
Физическая культура и спорт в России	+	+	+
Состояние и развитие настольного тенниса в России	+	+	+
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	+	+	+
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	+	+	+
Гигиенические требования к занимающимся спортом	+	+	+
Профилактика травматизма в спорте	+	+	+
Общая характеристика спортивной подготовки		+	+
Планирование и контроль подготовки		+	+
Основы техники игры и техническая подготовка	+	+	+
Основы тактики игры и тактической подготовки		+	+
Физические качества и физическая подготовка	+	+	+
Спортивные соревнования	+	+	+
Установка на игру и разбор результатов игры		+	+

Темы теоретической подготовки

1. Физическая культура и спорт в России

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

2. Состояние и развитие настольного тенниса в России

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние.

Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

3. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки—курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

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

5. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об

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

6. Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки.

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

7. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

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

8. Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический

врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития спортсменов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

9. Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки игроков в настольный теннис.

10. Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры.

Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

11. Основы тактики и тактическая подготовка

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

12. Спортивные соревнования

Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных

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

13. Установка на игры и разбор результатов игр

Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому теннисисту. Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований (размер помещения, освещение, марка столов и мячей), время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: разряд, возраст, способ держания ракетки, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка.

Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношение к указаниям тренера-преподавателя и умение выполнять тактические задания тренера-преподавателя.

Методика проведения тестирования физической подготовленности.

Перед тем, как приступить к тестированию занимающихся, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Бег 30,60,100 метров. Методика выполнения. С высокого старта с опорой на руку на беговой дорожке стадиона или на ровной поверхности. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Прыжок в длину с места. Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног. Методика проведения. Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы вместе или немного врозь. Спортсмен делает взмах руками назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание). Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и

опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей. У девушек сгибание и разгибание рук выполняется в упоре лежа на гимнастической скамейке.

Завершающий удар на дальность отскока мяча. Перед спортсменом под углом 45° устанавливается желоб длиной 40 см, по которому мячи скатываются и падают на стол в точку центральной линии стола на расстоянии $1/3$ ее длины от задней линии. Мячи должны иметь высоту отскока примерно 50 см. Возможна подача мячей тренером или партнером при соблюдении этих же условий. Спортсмен выполняет завершающий удар справа в дальнюю зону противоположной стороны стола. После отскока мяча измеряется длина его полета до момента падения на пол. В зачет идет наилучший результат после трех ударов. Если спортсмен не выполнит ни одного удара, он получает 0 баллов.

Перемещение в трехметровом квадрате. На ровной площадке обозначается маршрут движения в форме цифры. Расстояние от А до В - 3 м, от В до Д - 3 м, от Д до С - 3 м и от С до А - 3 м. Схема выполнения теста «Бег по восьмерке»: Начиная упражнение, спортсмен становится в точке Д и по сигналу начинает двигаться скользящим шагом по маршруту ДА - АВ - ВС - СД - ДС - СВ - ВА - АД, затем еще раз, после чего фиксируется суммарное время. Во время движения необходимо коснуться рукой контрольных меток в точках А, В, С и Д, расположенных на высоте 1 м, в противном случае упражнение не засчитывается. Бег боком вокруг стола: выполняется от линии, которая является продолжением левой кромки стола, сначала по часовой стрелке, затем - против часовой стрелки 2 раза, т. е. всего четыре круга. В случае умышленного касания стола результат не засчитывается.

Перенос мячей: выполняется между двумя параллельными линиями с шириной коридора 3 м. По краям коридора устанавливается по 1 корзинке для мячей. Высота установки корзинки такая же, что и высота стола для соответствующей возрастной группы. Корзинка должна быть установлена горизонтально, иметь диаметр не более 20 см и высоту бортиков не более 5 см. Начиная упражнение, спортсмен становится у левой корзинки, в которой находится 15 мячей для настольного тенниса. По сигналу тестирующего спортсмен берет мяч правой рукой и начинает скользящим или иным удобным шагом двигаться в противоположную сторону, на ходу перекидывая мяч из правой руки в левую. Достигнув другой корзинки, он кладет в нее мяч и возвращается обратно за новым мячом. И так до тех пор, пока не перенесет все 15 мячей. Фиксируется затраченное время. Если мяч роняется, тестирующий добавляет в корзинку 1 мяч.

Отжимания в упоре от стола: исходное положение - упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой - снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90° . По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за 1 мин. Судья следит за тем, чтобы руки находились на установленной ширине. Для того чтобы

избежать травмы при возможном падении спортсмена на стол, его кромка закрывается мягким материалом.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

Прыжки со скакалкой одинарные: по сигналу судья включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 с. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат. Прыжки со скакалкой двойные: тест выполняется так же, как и при выполнении одиночных прыжков, только в данном случае спортсмен выполняет двойные (2 оборота скакалки при 1 подскоке). Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Челночный бег 3х10 м. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Бег 30, 60, 100 м. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно.

Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток. Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

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

Критерии отбора для зачисления и перевода поступающих на этап начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

Возраст спортсмена (поступающего/переводящегося) должен соответствовать требованиям, указным в *Таблице №2*.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе:

1) Проходной балл для зачисления на этап начальной подготовки - мальчики –6 баллов, девочки –6 баллов.

3) Проходной балл для перевода на этап начальной подготовки 2-ого года обучения – мальчики –6 баллов, девочки – 6 баллов.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений. Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Таблица №14

Таблица №14						
№ п/п	Упражнения	Баллы	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3х10 м (с)	1	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	1	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток) (количество попаданий)	1	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с (количество раз)	1	не менее		не менее	
			35	30	45	40

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап – 1-ого года обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис»

Критерии отбора для зачисления и перевода поступающих на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-ого года обучения по виду спорта «настольный теннис»

Возраст спортсмена (поступающего/переводящегося) должен соответствовать требованиям, указным в *Таблице №2*.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе:

1) Проходной балл для зачисления/перевода на УТЭ – 1-ого года обучения - юноши – 7 баллов, девушки – 7 баллов.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений. Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Таблица №15

№ п/п	Упражнения	Баллы	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м (с)	1	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	не более	
			9,7	9,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	не менее	
			14	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	1	не менее	
			+5	+7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	не менее	
			125	120
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	не менее	
			3	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	не менее	
			-	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с (количество раз)	1	не менее	
			75	65

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап – 2-ого года обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис»

Критерии отбора для зачисления и перевода поступающих на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2-ого года обучения по виду спорта «настольный теннис»

Возраст спортсмена (поступающего/переводящегося) должен соответствовать требованиям, указным в *Таблице №2*.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе:

1) Проходной балл для зачисления/перевода на УТЭ – 2-ого года обучения – юноши – 7 баллов, девушки – 7 баллов.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений. Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Таблица №16

№ п/п	Упражнения	Баллы	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м (с)	1	не более	
			6,5	6,6
1.2.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	не более	
			9,5	9,7
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	не менее	
			15	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	1	не менее	
			+6	+8
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	не менее	
			130	125
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	не менее	
			4	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	не менее	
			-	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с (количество раз)	1	не менее	
			80	70

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап – 3-его года обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис»

Критерии отбора для зачисления и перевода поступающих на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-его года обучения по виду спорта «настольный теннис»

Возраст спортсмена (поступающего/переводящегося) должен соответствовать требованиям, указным в *Таблице №2*.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе:

1) Проходной балл для зачисления/перевода на УТЭ – 3-его года обучения – юноши – 7 баллов, девушки – 7 баллов.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений. Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Таблица №17

№ п/п	Упражнения	Баллы	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м (с)	1	не более	
			6,3	6,4
1.2.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	не более	
			9,3	9,5
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	не менее	
			16	11
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	1	не менее	
			+7	+9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	не менее	
			135	130
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	не менее	
			5	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с (количество раз)	1	не менее	
			85	75

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап – 4-ого года обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис»

Критерии отбора для зачисления и перевода поступающих на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-ого года обучения по виду спорта «настольный теннис»

Возраст спортсмена (поступающего/переводящегося) должен соответствовать требованиям, указным в *Таблице №2*.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе:

1) Проходной балл для зачисления/перевода на УТЭ – 4-ого года обучения – юноши – 7 баллов, девушки – 7 баллов.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений. Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Таблица №18

№ п/п	Упражнения	Баллы	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м (с)	1	не более	
			6,1	6,2
1.2.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	не более	
			9,1	9,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	не менее	
			17	12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	1	не менее	
			+8	+10
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	не менее	
			140	135
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	не менее	
			6	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	не менее	
			-	12
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с (количество раз)	1	не менее	
			90	80

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап – 5-ого года обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис»

Критерии отбора для зачисления и перевода поступающих на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5-ого года обучения по виду спорта «настольный теннис»

Возраст спортсмена (поступающего/переводящегося) должен соответствовать требованиям, указным в *Таблице №2*.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе:

1) Проходной балл для зачисления/перевода на УТЭ – 5-ого года обучения – юноши – 7 баллов, девушки – 7 баллов.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений. Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Таблица №19

№ п/п	Упражнения	Баллы	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м (с)	1	не более	
			5,9	6,0
1.2.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	не более	
			8,9	9,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	не менее	
			18	13
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	1	не менее	
			+9	+11
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	не менее	
			145	140
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	не менее	
			7	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	не менее	
			-	13
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с (количество раз)	1	не менее	
			95	85

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

Критерии отбора для зачисления и перевода поступающих на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис»

Возраст спортсмена (поступающего/переводящегося) должен соответствовать требованиям, указным в *Таблице №2*.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе:

1) Проходной балл для зачисления/перевода на ЭССМ - юноши – 6 баллов, девушки – 6 баллов.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений. Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Таблица №20

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

и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Таблица №21

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис»

Уровень спортивной квалификации	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Таблица №22

Уровень спортивной квалификации
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

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

Теоретическая подготовка.

- Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития здоровья человека.
- История развития настольного тенниса в нашей стране и зарубежом, успехи российских спортсменов в соревнованиях.
- Значение занятий настольным теннисом для развития детей.
- Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.
- Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена.
- Самостоятельные занятия дома и их значение.
- Инвентарь для настольного тенниса. Размеры теннисного стола.
- Краткие сведения о технике настольного тенниса

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст

учащихся для развития качеств и способностей, несвязанных с проявлением абсолютных показателей.

Для этого применяются:

- комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, выносливости;
- Комплексы упражнений, направленные на развитие ловкости и быстроты;
- легкоатлетические упражнения: сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях; бег: 20 м, 30 м, 60 м, челночный бег, бег в горку, бег с препятствиями; прыжки в длину с места, много скоки, прыжковый («китайский») комплекс;
- метания: сюда входят метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча;
- спортивные и подвижные игры: широко применяются баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон, при этом происходит развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

Специальная физическая подготовка (СФП)

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

Для освоения ударных движений, передвижений используются разнообразные имитационные упражнения (8-ки, треугольники, «вокруг угла» и т.п.). Применяются тренажеры и робот.

Технико-тактическая подготовка.

В группах начальной подготовки при работе с детьми невозможно требовать четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Для реализации этих принципов наиболее эффективными являются (в порядке повышения сложности) следующие упражнения:

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

Интегральная подготовка.

- Чередование различных упражнений на быстроту (между собой);

- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, подачи, имитация различных ударов с чередованием их;
- Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;
- Многократное выполнение технических приёмов подряд;
- Работа с большим количеством мячей (БКМ);
- Тренировочные игры на счет, игры на счет по заданиям.

Морально-волевая подготовка.

Главной задачей этой работы является воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, а так, же волевых качеств у юных спортсменов.

Успешностью воспитательного процесса юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, то есть стремиться к расширению круга интереса своих учеников, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является:

- Проведение традиционных турниров;
- Чествование победителей соревнований;
- Ежегодное подведение итогов с поощрением лучших;
- Освещение итогов соревнований в прессе, на телевидении.

Программный материал спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп 1-2годаобучения

Теоретическая подготовка

- Инструктажи по безопасности;
- Техника элементов настольного тенниса;
- Индивидуальный стиль игрока;
- Контроль и самоконтроль;
- История развития настольного тенниса;
- ФНТР, ФНТМО;
- Разновидности вращения мяча;
- Разновидности инвентаря;
- Режим дня спортсмена. Сон, питание, водные процедуры, закаливание;
- Техника передвижения в парных играх.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП)

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

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

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

- Упражнения для мышц ног.

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

- Упражнения для мышц шеи и туловища.

Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук,

«мельница», вращения туловищем и тазом.

- Упражнения для мышц брюшного пресса.

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

- Упражнения с предметами.

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

- Наскоки на лестнице.
- Комплекс «Лесенка».
- Прыжки через гимнастическую скамейку.
- Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из

положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.

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

- Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости.

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

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

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

- «Круговая» ОФП.

Специальная физическая подготовка (СФП):

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

Техническая подготовка.

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

Тактическая подготовка.

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

Инструкторская и судейская практика.

Во время тренировочных занятиях спортсмены, занимающиеся в учебно-тренировочных группах всех этапов подготовки должны:

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

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

Теоретическая подготовка.

- Техника работы с БКМ;
- Значение утренней зарядки, водных процедур, витаминизации.
- О вреде алкоголя, курения и наркотиков;
- Контратака;
- Особенности и значение промежуточной игры;
- Анализ выступлений на соревнованиях.
- Инструктажи по безопасности;
- Совершенствование техники элементов настольного тенниса;
- Совершенствование техники подач с различными видами вращений и техники их приема;
- Тренировка в домашних условиях: тренировка специальных психофизических качеств, имитационные упражнения;
- Различия по скоростным качествам, времени контакта мяча с ракеткой, быстрой и силе вращения различных ударов;
- Особенности и значение промежуточной игры;
- Особенности игры против спортсменов-левшей;
- Просмотр видеозаписей игр сильнейших спортсменов;
- Анализ и самоанализ, ведение спортивных дневников;

- Укорот, срезка, скидка, вращение слева.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП):

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

- Упражнения для мышц руки плечевого пояса.
- Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п.
- Упражнения для мышц ног.
- Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом.
- Упражнения для мышц шеи и туловища.
- Махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, много скоки. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами. Бег с крестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени и т.п.
- Упражнения для мышц брюшного пресса.
- Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу
- Упражнения с предметами.
- Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки.
- Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.
- Набивной мяч (12кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.
- Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости.
- Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для качеств теннисиста.
- В комплексе упражнений ОФП для спортсменов учебно-тренировочных групп всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон,

футбол, волейбол, баскетбол, плавание и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы и т.п.

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

- «Круговая» ОФП.

Специальная физическая подготовка (СФП):

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

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

- Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой.

- Имитационные упражнения с резиной.

- Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.

- Подбивание мяча различными сторонами на месте и в движении.

- Отработка ударов у тренировочной стенки.

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

- Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками.

- Комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест»,

«вокруг угла», «с крестное передвижение», прыжковый комплекс, на скоки ит.п.)

- БКМ (работа с большим количеством мячей).

- Отработка техники элементов «на колесе».

- Работа с роботом.

- Имитационные упражнения с ракеткой для сквоша.

- «Лесенка».

Техническая подготовка.

- Индивидуализация тренировок в зависимости от индивидуальных особенностей стиля каждого спортсмена;

- Отработка техники изученных элементов;

- Совершенствование сложных подачи их приема;

- Повышение скорости, точности и стабильности выполнения всех ударов;

- Изучение различий в выполнении приема и ударов по мячам с различными видами вращений: скорость, место удара мяча на ракетке, угол поворота и наклона ракетки, характер полета мяча, характер отскока мяча от стола;

- Изучение техники «свечи»;

- Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;
- Отработка элементов настольного тенниса с БКМ, с робопонгом.
- Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, расширение арсенала средств;
- Совершенствование атакующих и контратакующих действий.

Тактическая подготовка.

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

Интегральная подготовка.

- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетание с выполнением комбинации в целом;
- Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (имитация, БКМ);
- Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий (комбинационно, БКМ); Переключение в выполнение технических приемов атаки и контратаки в различных сочетаниях;
- Переключение в выполнении тактических действий: от защиты к нападению через контратаку, как в личной встрече, так и в парных играх;
- Тренировочные игры на счет с заданием;
- Стол лидера;
- Контрольные игры при подготовке к соревнованиям;
- Календарные соревнования. Установка на игру, разбор игры, умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований.

Инструкторская и судейская практика.

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

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

Морально-волевая подготовка.

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

- Целеустремленность и настойчивость. Выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;
- Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;
- Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
- Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Программный материал спортивной подготовки для групп спортивного совершенствования.

Теоретическая подготовка.

- Инструктажи по безопасности;
- Техника элементов настольного тенниса;

- Индивидуальный стиль игрока;
- Контроль и самоконтроль;
- История развития настольного тенниса в СССР, России, Брянской области;
- ФНТР, ФНТМО;
- Разновидности подач (вращение, подброс, вариативность);
- Разновидности инвентаря;
- Режим дня спортсмена. Сон, питание, водные процедуры, закаливание;
- Техника передвижения в парных играх;
- Значение ОФП и СФП при подготовке к соревнованиям;
- Результаты выступления Российских спортсменов на международных соревнованиях;
- Просмотр видеозаписей с разбором особенностей техники и тактики в настольном теннисе ;
- Тактика ведения парной игры.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП)

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

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:
- Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п;
- Упражнения для мышц ног:
- Махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, много скоки;
- Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами;
- Бег с крестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко, поднимая колени, челночный беги т.п;
- Упражнения для мышц шеи и туловища:
- Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом. Работа с утяжелением (набивные мячи, гантели и т.д.) при работе для мышц туловища;
- -Упражнения для мышц брюшного пресса:
- Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу;
- -Упражнения с предметами:

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

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

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

- Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости:

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

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

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

- «Круговая» ОФП.

Специальная физическая подготовка (СФП)

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

- Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой;

- Имитационные упражнения с резиной;

- Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок;

- Подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и в движении;

- Отработка ударов у тренировочной стенки;

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

- Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками;

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

- БКМ (работа с большим количеством мячей);

- Отработка техники элементов «на колесе»;

- Работа с роботом.

Техническая подготовка.

- Индивидуализация стиля игры;

- Отработка техники изученных элементов;

- Совершенствование сложных подач и их приема (работа с БКМ и комбинационно);
- Совершенствование техники передвижения при комбинировании различных ударов;
- Совершенствование техники завершающего удара;
- Повышение скорости выполнения всех ударов;
- БКМ;
- Упражнения на развитие реакции (игра по треугольнику с возвратом по месту, неожиданный перевод при игре по диагоналям или прямым, игра при разбросе в свободном направлении и т.п.);
- Совершенствование всех способов передвижений (треугольники, «на заходе», «три точки», «1,3,2,4» и т.п.);
- Контратакующие удары;
- Пере крутка;
- Свеча, удар по свече.

Тактическая подготовка.

- Атакующие действия при своей подаче;
- Атакующие действия при подаче соперника;
- Контратакующие действия;
- Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;
- Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;
- Комбинации на приеме подачи;
- Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);
- Розыгрыши концовок;
- Составление индивидуальных планов подготовки;
- Индивидуальные домашние задания;
- Индивидуальная тактика ведения игры;
- Тактика парных игр;
- Тактика командных встреч;
- Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей;
- Разработка индивидуальных планов игры с определенными соперниками;
- Разработка индивидуальных тактических комбинаций для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей стиля;
- Домашние задания, направленные на разработку каждым спортсменом своих «коронных» комбинаций через подачу и через прием подачи с фиксированием в спортивных дневниках.

Интегральная подготовка.

- Упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной

интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в их единстве;

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

- Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач.

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

Морально - волевая подготовка.

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

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

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

- решительность и смелость, которые выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

- инициативность и дисциплинированность, которые выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Восстановительные средства и мероприятия.

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

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

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

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

Инструкторская и судейская практика.

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

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

- обеспечение судейством учебных, командных и парных встреч, проведение соревнований; работа с судейским счетчиком, ведение таблиц и сеток;

Эта работа осуществляется на практических, текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и в соревновательных условиях.

Таблица №23

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки:		
	История возникновения вида Спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии, выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств И жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической Культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	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	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	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	март	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	апрель-май	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	июнь-август	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе:		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	февраль	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого Спортивного результата.
	Психологическая подготовка	март	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые Качества личности

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	апрель-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	июнь-август	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:		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние Современного спорта	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/ Не до тренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь-август	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	январь-август	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	сентябрь-август	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

Восстановительные средства и мероприятия	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.
--	---

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

Как вид спорта настольный теннис выделяется свои спортивные дисциплины. В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта настольный теннис включает перечень спортивных дисциплин вида спорта – настольный теннис, развиваемые в МБУ ДО КР СШ «Олимпиец», которые представлены в *Таблице № 23*.

Таблица №24

Спортивные дисциплины вида спорта – настольный теннис
(номер-код– 004000 26 11 Я)

Дисциплины	Номер-код
Одиночный разряд	004 001 26 11Я
Парный разряд	004 002 28 11Я
Смешанный парный разряд	004 003 26 11Я
Командные соревнования	004 004 26 11Я

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

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

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

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

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

Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки(таблица№1);

обеспечение спортивной экипировкой(таблица№2);

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**

Таблица №25

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

В таблице № 24 указаны **минимальные** требования для обеспечения спортивной подготовки.

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №26

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

Кадровые условия реализации Программы

1) укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

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

Таблица № 27

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками

Деятельность работника	Должность работника	Этап спортивной подготовки (для специалистов, непосредственно осуществляющих спортивную подготовку)	Количество работников
Административная (руководящие работники)	Директор;		1
	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе;		1
	Заместитель директора по АХР;		2
Педагогическая	Тренер-преподаватель по настольному теннису;	НП	2
	Тренер-преподаватель по настольному теннису;	УТЭ	2
	Тренер-преподаватель по настольному теннису;	ССМ	
	Инструктор-методист		3
Иные специалисты	Медсестра		1
	Специалист по кадрам		1
	Уборщик служебных помещений		10

	Вахтёр		4
	Водитель		2
	Уборщик территории		3
	Рабочий по обслуживанию зданий и сооружений		3

2) уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников МБУ ДО КР СШ «Олимпиец»:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

3) непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года. Должность "старший тренер-преподаватель" применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов.

Должность "главный тренер-преподаватель спортивной сборной команды применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы всех тренеров-преподавателей спортивной сборной команды и (или) иных специалистов спортивной сборной команды.

Информационно-методические условия реализации Программы

1. Амелин А.Н. «Современный настольный теннис», М.: ФиС, 1982.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. «Настольный теннис» (Азбука спорта), М.: ФиС, 1999.

3. Воробьев В.А., Барчукова Г.В., Матыцин О.В. Настольный теннис: примерная программа спортивной подготовки.– М.: Советский спорт, 2004
4. Байгулов,Ю.П. «Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра», М.: ФиС,2000.
5. Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. «Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва» М.: Советский спорт, 1990.
6. Барчукова, Г. В «Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис»,М.:РГАФК,1997.
7. БарчуковаГ. В., Шпрах С.Д. «Игра, доступная всем» М.: Знание, 1991.
8. Барчукова, Г.В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис М.: ГЦОЛИФК,1984.
9. Ефремова, А. В., Гужаловский А.А. «Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе», Минск, 1995.
10. Иванов В.С. «Настольный теннис», М.:«ФиС»,1966.
11. Матыцин, О.В. «Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе» М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
12. Матыцин О.В. «Настольный теннис: Неизвестное об известном» М: РГАФК,1995.
13. «Настольный теннис»: Перевод с китайского-под ред. Сюй Яньшэна. М.: Фи С, 1987.
14. Сборник методических материалов № 1 «Особенности обучения технике и тактике игры в настольный теннис в КНР» - http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_1.pdf — М: ФНТР,2011.
15. Правила настольного теннис – М.: ФНТР,2014.
16. Сборник методических материалов № 2 «Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис» - http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_2.pdf — М:ФНТР, 2011.
17. Сборник методических материалов №2 «Современные научные исследования в области настольного тенниса»,http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_3.pdf—М:ФНТР,2011.
18. Серова Л.К., Скачков Н.Г. «Умей владеть ракеткой»– Л.:Лениздат,1989.
19. Шпрах,С.Д.«Уменясекретовнет.Техника»Приложение№1кжурналу«Настольныйтеннис»М.,1998.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).

2. Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru>).

3. Официальный сайт Федерации настольного тенниса России(<http://www.ttfr.ru>).

4. Официальный сайт Российского антидопингового агентства(<http://www.rusada.ru>).

Перечень аудио визуальных средств

1. Обучающее видео по настольному теннису(<https://www.propingpong.ru/video.php?subsection=15>).
2. Настольный теннис–видеоуроки(<https://sol-x.ru/sport/pingpong/>).
3. Обучение настольному теннису: методика и программа(https://pingpong73.ru/club/obuchenie_nastolnomu_tennisu/).