

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ «ИДЕЛЬ»» Г.КАЗАНИ

Принята на заседании
Педагогического совета
от «25» 05 2023г.
Протокол № 1

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор МБУ ДО
«СПОР «ФСО «Идель»» г.Казани
Р.К.Хафизов
«25» мая 2023 г. Приказ №16



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «настольный теннис»**

Возраст обучающихся: 7 лет и старше
Срок реализации программы: 10 лет

Авторы-составители:
Сибгатуллина А.И., заместитель
генерального директора
Шульга Г.П., инструктор-методист

г. Казань, 2023

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;
- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 06.12.2022 № 1143 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы

- спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – Примерная программа);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 26.08.2022, регистрационный № 69795) (далее – приказ об особенностях спортивной подготовки);
 - приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
 - постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 - приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.02.2019 № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 № 884 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является физическое совершенствование, укрепление здоровья и достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Создание прочной основы для долгосрочного развития обучающегося по Программе (далее – обучающийся), способного в дальнейшем полностью реализовать себя в избранной дисциплине вида спорта «настольный теннис».

II. Характеристика

дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Табл.1

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

На основании пункта 4 приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» при комплектовании учебно-тренировочных групп организация, реализующая Программу (далее – Организация):

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

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

4. Объем Программы:

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки теннисистов всех возрастных групп. Процесс подготовки игроков в настольный теннис реализуется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим общий объем нагрузки, которая распределяется на основании требований ФССП по виду спорта «настольный теннис» и с учетом этапа и периода подготовки.

Табл.2

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		ССМ	ВСМ
	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	24-32
Общее количество часов	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Объем Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) представлен для каждого учебно-тренировочного этапа в астрономических часах. Организация самостоятельно определяет объем Программы, но не ниже и не выше границ диапазона, указанного в ФССП.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации ДОПСП по виду спорта «настольный теннис» устанавливается в часах и не должна превышать максимум:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

Учреждение обеспечивает непрерывный в течение календарного года учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, на срок не менее 3-6 месяцев при проведении индивидуальных занятий по программам спортивной подготовки и 1 года при проведении групповых занятий по программам спортивной подготовки.

Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса регламентируются локальными актами учреждения.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые, индивидуально-групповые и индивидуальные учебно-тренировочные практические и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- спортивные соревнования и мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

При реализации Программы по виду спорта «настольный теннис» на учебно-тренировочных занятиях применяются следующие формы организации

обучающихся: групповые учебно-тренировочные занятия либо учебно-тренировочные занятия в подгруппах, индивидуальные учебно-тренировочные занятия, смешанные – индивидуально-групповые учебно-тренировочные занятия. Формы учебно-тренировочные занятий представлены в таблице № 3.

Групповое учебно-тренировочное занятие является основной формой организации учебно-тренировочного процесса подготовки игроков в настольный теннис. На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе групповая форма учебно-тренировочного занятия применяется и включает разнообразные комплексы упражнений разной направленности. Групповое учебно-тренировочное занятие решает многокомпонентные задачи.

Индивидуально-групповые учебно-тренировочные занятия применяются на всех этапах спортивной подготовки обучающихся настольному теннису и отличаются тем, что в учебно-тренировочном процессе в групповой форме занятия в тренировке с партнером преобладают целевые установки на повышение уровня технико-тактической подготовки и др. Индивидуально-групповые занятия решают задачи командной подготовки теннисистов с учетом реализации технической и групповой тактической подготовки, психоэмоциональной практики. Решаются задачи соревновательной подготовки с учетом правил соревнований, основных форм поведения, практики взаимодействия с судейской коллегией, а также условий проведения соревнований (адаптация к новым условиям, погода, температурный режим, освещение, публика, и др.).

Индивидуальные учебно-тренировочные занятия являются такой формой организации учебно-тренировочного процесса, при которой теннисист в паре со спаррингом или партнером совершенствует индивидуальные технические и технико-тактические варианты игры. Такая форма занятий наиболее эффективна на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

В процессе подготовки игроков в настольный теннис необходимо учитывать индивидуальные особенности обучающегося, а учебно-тренировочная нагрузка должна соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное

мастерской результаты обучающегося.

Объём и структура индивидуальных тренировок составляются, исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности обучающегося.

На основании подпунктов 3.7 и 3.8 пункта 3 приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация, реализующая Программу:

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

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

– не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

– не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

– обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Таблица № 3

Виды (формы) обучения, учебно-тренировочных занятий (групповые, индивидуально-групповые, индивидуально учебно-тренировочные и иные) на различных этапах подготовки

Форма учебно-тренировочных занятий	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Групповая	+	+	+	
Индивидуально-групповая	+	+	+	

Индивидуальная учебно-тренировочная			+	+
-------------------------------------	--	--	---	---

- учебно-тренировочные мероприятия:

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

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификация тренировочных сборов приведенной в таблице №3.

Персональный состав участников сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем организации, осуществляющей спортивную подготовку.

При проведении тренировочных сборов в обязательном порядке необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников сборов;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами;
- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;
- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать ответственного за проведение тренировочного сбора (либо возлагать его функции на одного из тренеров);
- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку (либо ее учредителем), нормативными

- актами местного самоуправления, субъекта Российской Федерации, Российской Федерации;
- осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые организацией, осуществляющей спортивную подготовку: план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов, распорядок дня спортсменов.

Учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» представлены в таблице №4.

Табл.4

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	21	21	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-
2.2.	Восстановительные мероприятия	До 10 дней		-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год		-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся с целью обеспечения спортивного отбора, непрерывности учебно-тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям актуальны для сборных команд в преддверии спортивных соревнований, а также при подготовке к международным соревнованиям на

различных этапах подготовки и, в зависимости от этапа подготовки, имеют продолжительность от 18 до 21 дня. При этом продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) учитывается без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно.

Учебно-тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России и к другим всероссийским соревнованиям не рекомендуется проводить более 14 дней подряд на учебно-тренировочном этапе и не более 18 дней на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не превышают 14 дней.

К специальным учебно-тренировочным сборам относятся следующие мероприятия:

1) обязательными на учебно-тренировочном этапе являются учебно-тренировочные сборы в каникулярный период общеобразовательных организаций продолжительностью не более 21 дня подряд в летний и зимний период. Оптимальным числом участников учебно-тренировочного сбора является не менее 60 % от состава. Ввиду увеличения продолжительности учебно-тренировочных сборов по подготовке к спортивным соревнованиям на этапе совершенствования спортивного мастерства, данный вид специальных учебно-тренировочных сборов на данном этапе спортивной подготовки не осуществляется;

2) учебно-тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке. Оптимальное количество участников – более 70 % состава группы. Продолжительность данного сбора на учебно-тренировочном этапе не превышает 14 дней, на этапе совершенствования спортивного мастерства – 18 дней. Задача данного сбора заключается в целенаправленной физической подготовке теннисистов к предстоящим нагрузкам специальной направленности. Данные варианты учебно-тренировочного сбора целесообразно применять в начале подготовительного периода или в середине соревновательного после длительного перерыва;

3) восстановительные учебно-тренировочные сборы продолжительностью до 14 дней актуальны в переходном периоде спортивной подготовки и в соревновательном после продолжительных и напряженных соревнований на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства;

4) учебно-тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования проводятся на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства в соответствии с планом комплексного медицинского обследования, продолжительностью до 5 дней, но не более 2 раз в год;

5) просмотровые учебно-тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, актуальны для учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства. Продолжительность данного сбора – до 60 дней.

Планирование учебно-тренировочных мероприятий по виду спорта «настольный теннис» осуществляется организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, в соответствии с Единым календарным планом спортивных мероприятий и допуском обучающихся к соревнованиям.

- спортивные соревнования:

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта "настольный теннис";

- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Табл.4

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

Объем соревновательной деятельности, представленный в таблице, является минимальным для каждого этапа спортивной подготовки.

Планирование соревновательной деятельности осуществляется с учетом возраста и спортивного мастерства обучающихся. Направление обучающихся на спортивные соревнования осуществляется организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий организации и регионального Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

К участию в спортивных соревнованиях допускаются обучающиеся в соответствии с возрастом, полом и уровнем спортивной квалификации согласно положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской классификации и правилам вида спорта «настольный теннис». При этом обязательно наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях и соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Контрольные и отборочные спортивные мероприятия, планируемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», проводятся организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с этапом подготовки обучающихся и календарем спортивных мероприятий для допуска обучающихся к конкретным соревнованиям.

Учитывая необходимость выполнения требований к результатам освоения дополнительной образовательной программы, установленных в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 06.12.2022 № 1142), в том числе к спортивным соревнованиям, при планировании соревновательной деятельности обучающихся рекомендуется включать в календарный план физкультурных и спортивных мероприятий организации официальные спортивные соревнования по соответствующему уровню, в том числе:

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования, выше трех лет не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;

на этапе совершенствования спортивного мастерства не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований

на этапе высшего спортивного мастерства не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В случае если для участия в спортивных соревнованиях определенных уровней предусмотрено прохождение отборочных спортивных соревнований, такие

спортивные соревнования также рекомендуется включать в соответствующие планы.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. Годовой план рассчитан на 52 рабочие недели, нагрузка по всем видам деятельности распределяется с учетом основных принципов спортивной тренировки.

Подготовка годового учебно-тренировочного плана дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» осуществляется с учетом объема часов в соответствии с приложением № 2 ФССП по виду спорта «настольный теннис».

При подготовке годового учебно-тренировочного плана дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» необходимо руководствоваться соотношением видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса, представленного в таблице № 6.

Таблица № 5

Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в виде спорта «настольный теннис»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		

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

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки основана на особенностях вида спорта «настольный теннис» и проводится с учетом этапа подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «настольный теннис».

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

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные разделы подготовки: теоретическую, общую и специальную физическую, техническую и тактическую и другие виды подготовок.

Система многолетней подготовки в настольном теннисе требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. На всех этапах многолетней подготовки спортсменов соотношение различных видов подготовок меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства занимающихся.

Табл.6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							Этап высшего спортивного мастерства
		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	6-8	12-14	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
1.	Общая физическая подготовка	1,5-2	2	2,5-3	2,5-3	110-124	3	3	120-146
2.	Специальная физическая подготовка	60-80	80-96	130-150	140-164	160-180	160-234	160-234	160-234
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	4	4	50-66	108-124	205-250	230-280	230-280	230-280
4.	Техническая подготовка	65-81	84-110	158-178	182-197	190-240	250-318	250-318	250-318
5.	Тактическая подготовка	10-25	32-52	86-98	150-185	205-270	310-372	310-372	310-372
6.	Теоретическая подготовка	5-10	10-20	24	36	40-48	48-58	48-58	48-58
7.	Психологическая подготовка	-	-	16	30	30	30	30	30
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6-8	8-10	10	16-18	18-22	18-22	18-22
9.	Инструкторская практика	0	0	8-7	12	16	16	16	16
10.	Судейская практика	0-2	2	6-7	12	0	0	0	0
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4	4	8	8-12	8-12	8-12
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	20	38	40-48	58-72	58-72	58-72
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1560	1248-1560	1248-1560

7. Календарный план воспитательной работы

Планирование воспитательной работы с обучающимися осуществляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «настольный теннис», с учетом этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства обучающихся, а также в зависимости от уровня компетентности тренера-преподавателя и задач подготовки.

При этом воспитательная работа тренеров-преподавателей дополнительного образования может осуществляться как во время учебно-тренировочных занятий, так и дополнительно на всех спортивно-массовых мероприятиях. Решение воспитательных задач с теннисистами различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера, а также умения вести соревновательную борьбу.

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуются в разных формах на всех этапах учебно-тренировочного процесса игроков в настольный теннис.

Средства воспитательной работы:

- личный пример и мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество и пример старших обучающихся.

Табл. 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Проориентационная 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;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов 	В течение года

		сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
2.3.	Поддержание в школе надлежащих санитарно – гигиенических условий		В течение года
2.4.	Контроль состояния здоровья школьников по итогам диспансеризации		февраль
2.5.	Обеспечение готовности школьных помещений, системы отопления для работы в зимний период		к началу зимнего отопительного сезона
2.6.	Обеспечение соблюдения правил пожарной безопасности в школе		В течение года
2.7.	Обеспечение хранения спортивного инвентаря		В течение года
2.8.	Разработка плана мероприятий по охране труда и технике безопасности в школе.		В течение года
29.	Организация отдыха учащихся в летний период	Выезды в спортивно-оздоровительные лагеря, пансионаты, и т.д.	В каникулярный период
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	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

	спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих 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

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

1. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (далее – План мероприятий по допингу) составляется Организацией учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В План мероприятий по допингу включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, проводимых с обучающимися.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля. Представленный План мероприятий по допингу в таблице № 7 является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает План мероприятий по допингу, используя следующие документы:

- статью 26 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023);
 - приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;
 - приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2021 № 893 «Об утверждении субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»
- и др.

Сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»:
<https://rusada.ru>

План антидопинговых мероприятий

Табл.8

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в год
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Роль тренера в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год

Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год

9. Планы инструкторской и судейской практики:

Одной из задач является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по настольному теннису.

Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением заданий другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

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

Во время занятий на тренировочном этапе необходимо самостоятельное ведение дневника, где нужно вести учет учебно-тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего

спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания - судьи по спорту.

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

Для восстановления работоспособности спортсменов спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико - биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов.

Возросший объем и интенсивность тренировочного процесса в современных условиях вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- естественные и гигиенические;
- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико – биологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировок и в дни отдыха. После дневной тренировки могут быть использованы вибромассаж, корригирующие упражнения, психореабилитационные процедуры. В дни отдыха могут быть использованы более интенсивные формы восстановления – парная баня, сауна. Во время интенсивных тренировок на тренировочных сборах может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- непродолжительный (3-5 минут) вибромассаж.
- при необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- водные процедуры: душ Шарко, восходящий, циркулярный души (10-15 минут);
- ультрафиолетовое облучение по схеме;
- отдых на кушетках, в креслах (8-10 минут);
- дневной сон (1,5-2 часа).

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательном периоде возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование тренировочных нагрузок, т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсмена.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и должен быть проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

рациональный режим дня;

правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;

естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера вида спорта, так и непосредственно характера тренировочных нагрузок.

Питание спортсмена должно быть подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только калорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период интенсивных тренировочных нагрузок целесообразно многократное питание до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Использование естественных факторов природы.

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах – факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только воспитательной работы, но и

восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Методические средства восстановления

Под методическими средствами восстановления подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена, рациональное сочетание общих и специальных средств тренировки, оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание, широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому,

введение специальных восстановительных циклов;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона. Методические средства – основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Методические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха и средство повышения функциональных возможностей организма теннисиста имеет общефизическая подготовка.

Общефизическая подготовка способствует ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяет функциональные возможности организма и позволяет выдерживать более высокие умственные и психические нагрузки. Среди средств общефизической подготовки очень важны бег, ходьба

на лыжах, бег на коньках, которые расширяют возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, прыжковые упражнения и силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц.

Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

специальное питание и витаминизация;

- фармакологические;
- физиотерапевтические;
- бальнеологические.

Среди медико-биологических средств, используемых в настольном теннисе, большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины. Применение фармакологических средств, стимулирующих умственную деятельность, планирование их применения, следует осуществлять у спортсменов с уровнем квалификации не ниже мастера спорта и под руководством врача.

Практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств, при всей их эффективности, не имеет должного распространения.

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся многообразные средства восстановления: от психорегулирующих, аутогенных тренировок, индивидуальной работы с психологом до простых отвлекающих приемов. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в настольном теннисе. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается умственное утомление.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо, чтобы и теннисист представляли себе значение восстановительных факторов и умели

использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по настольному теннису и к участию в спортивных соревнованиях в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации На основании приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 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 осмотров 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»

Программы медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом

Табл.9

Лица, занимающиеся физической культурой, массовыми видами спорта, спортом на этапе начальной подготовки		
Кратность	Врачи-специалисты	Лечебное учреждение
1 раз в 12 месяцев	Педиатр в случае установления I или II группы здоровья. Врач по спортивной медицине (в случае установления III или IV группы здоровья)	Поликлиники по месту жительства
Лица, занимающиеся спортом на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)		
1 раз в 12 месяцев	Педиатр Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог (по показаниям) Уролог (по показаниям) Дерматовенеролог (по показаниям) Стоматолог (по показаниям) Врач по спортивной медицине	Врачебно-физкультурный диспансер»

Лица, занимающиеся спортом на этапах совершенствования
спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

1 раз в 6 месяцев	Педиатр Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог (по показаниям) Уролог (по показаниям) Дерматовенеролог (по показаниям) Стоматолог (по показаниям) Врач по спортивной медицине	Врачебно- физкультурный диспансер»
----------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------

III. Система контроля

11. 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:

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

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

11.2. 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.

11.3. 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.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. 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 достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

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

Табл.10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (5 попыток)	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2.2.	Прыжки через скакалку за 30с	Количество раз	не менее		не менее	
			35	30	45	40

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

Табл. 12

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

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

Табл.13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши/ юниоры/ мужчины/	девушки/ юниорки/ женщины/
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	Количество раз	не менее	
			128	115
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	спортивные разряды – «мастера спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

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

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Как правило, подготовительный период делится на два периода: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основной задачей *общеподготовительного периода* является создание условий для достижения занимающимися наилучшей спортивной формы с предварительным созданием прочного фундамента, а именно: всесторонняя физическая подготовка занимающихся, развитие физических и морально-волевых качеств теннисистов, подготовка к сдаче переводных нормативов, специальная физическая подготовка.

Задачей *специально-подготовительного периода* является подведение теннисиста к пику спортивной формы; дальнейшее совершенствование общей и специальной физической подготовленности теннисиста; совершенствование техники и тактики игры; подготовка к предстоящим соревнованиям; приобретение соревновательного опыта в тренировочных подводящих соревнованиях и турнирах.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Задачей этого периода является достижение теннисистами наилучших и стабильных спортивных результатов. В этот период решаются задачи совершенствования технико-тактического мастерства, дальнейшее совершенствование специальных физических качеств, повышение уровня теоретических знаний. При этом подготовка к соревнованиям ведется с учетом особенностей их проведения (программы, условий, временных и климатических и

т. п.). Учебно-тренировочная работа строится в этот период с учетом особенностей предстоящих соревнований.

Первые игры являются проверкой качества проведенной работы в подготовительном периоде. По результатам этих игр выявляются недостатки в подготовленности теннисиста, на основании которых строится дальнейшая подготовка теннисиста. При этом каждое соревнование необходимо рассматривать как ступень к достижению более высоких результатов в последующих соревнованиях.

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

Основными задачами переходного периода являются активный отдых, укрепление здоровья, совершенствование общей физической и технической подготовки. Этот период, как правило, в настольном теннисе длится с июля по август включительно.

В зависимости от уровня подготовленности теннисиста и графика его участия в соревнованиях годичный учебно-тренировочный процесс может быть разбит на два или более циклов подготовки, который также состоит из трех вышеназванных периодов с несколько сокращенным переходным периодом.

Во всех периодах годичного цикла в настольном теннисе присутствуют все виды подготовки, но их соотношение, а главное, формы значительно отличаются. Длительность каждого подготовительного и соревновательного периода устанавливается с учетом календарного плана соревнований, в которых планируется участие спортсмена.

В специальной литературе представлены блоки тренировочных заданий, рекомендуемые для занятий различной направленности, и четко сформулированы методические установки, которых следует придерживаться при определении преимущественной тренировочной направленности тех или иных упражнений.

Годичный цикл подготовки на этапе высшего спортивного мастерства учащихся спортивных школ строится в основном с учетом индивидуальных особенностей теннисиста и календаря соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специализированных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных). Однако при этом необходимо учитывать, что на данном этапе совершенствования спортивного мастерства важное значение имеет индивидуальный подход и такие важные моменты, как периоды участия в соревнованиях, особенности стиля игры теннисиста и индивидуальные особенности его восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок. Поэтому рекомендуется индивидуальное недельное планирование.

Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности юных спортсменов следует применять терапевтические и психологические средства.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4. Овладение техникой ударов по мячу на столе. После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

(до 2 лет обучения)

На этапе начальной специализации годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных

возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годового цикла юные теннисисты обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

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

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

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

Провести вторичный отбор по нормативам.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

1. Воспитывать сознательность и дисциплинированность, стремление к идеалу.
2. Совершенствовать технику комбинаций и работы ног. Применять упражнения тактической направленности при игре в паре. К концу этапа овладеть основной техникой индивидуального стиля игры.
3. Использовать оптимальный период для развития скоростных способностей (скорость реакции, быстрота движений) и совершенствования механизма нервно-мышечной регуляции.

4. Увеличивать вариативность техники и тактики посредством самоконтроля и саморегуляции.

5. Ознакомить учащихся с особенностями четырех основных стилей игры, повысить уровень их теоретических знаний по вопросам парной игры и особенностям полета и отскока мяча.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ

(Педагогическая ориентировка для тренеров)

Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и элементарной тактической подготовки. Обучение технике одиночных элементов - главная задача.

Базовая техника

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

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

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

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

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

6. Поддача. На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач. 7. Прием подачи. Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

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

Техника комбинаций

Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

Базовая тактика

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

Соревновательная подготовка

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

2. Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.
3. Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой).
4. Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).
5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

(свыше двух лет обучения)

При планировании нагрузки на данном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками .

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

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

Базовая тактика

1. Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.
2. Научиться выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.

3. Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.
4. Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.
5. Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.
6. Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом.
7. Комбинация; накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.
8. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

Соревновательная подготовка

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

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

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

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

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

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

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

1. Воспитывать морально-волевые качества, повышать уровень развития специализированных психических качеств.
2. На основе прочного усвоения пройденного материала совершенствовать индивидуальный технический стиль, его ведущие технические

элементы в ходе соревновательной подготовки. Заложить фундамент для дальнейшего совершенствования техники.

3. Повысить уровень развития силовых качеств, осуществлять интегральную подготовку, развивая силовые качества, выносливость, координационные и скоростные способности.

4. Развивать у учащихся способность к анализу теоретических аспектов тренировочной и соревновательной деятельности.

5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ

(Педагогические ориентировки для тренеров)

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

Базовая техника

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

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

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

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

Базовая тактика

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

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

3. Серийная атака накато́м + атакующий удар.

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

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

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

Стиль игры - быстрый атакующий удар + топ-спин

Базовая техника

Принципы и последовательность обучения технике различных видов быстрых атакующих ударов: атакующего удара справа, подрезки, подачи, приема подачи, движений - аналогичны тем, которые используются при обучении технике различных видов быстрых атакующих ударов. Необходимо рационально спланировать обучение технике выполнения топ-спина с тем, чтобы в ударе пропорционально сочетались скорость и вращение. Овладеть техникой выполнения топ-спина из правосторонней стойки, ударов с вращением, а также наката с ускорением вперед из боковой позиции, уметь выполнять удары без вращения по прямой и по диагонали из ближней и средней зон, варьировать силу вращения мяча и направление ударов. Овладеть первичными навыками комбинаций ударов с накатами, накатов с завершающими ударами, овладеть техникой подрезки мячей с сильным нижним вращением, комбинаций подрезки с накатом, овладеть техникой атакующего удара из средней зоны слева против топ-спинов.

Тактика

Содержание подготовки такое же, как при обучении быстрым атакующим ударам. Способы атаки быстрым атакующим ударом или завершающим ударом. Овладеть техникой перехода от активной подрезки к активному нападению и завершающему удару, а также от серийного обмена топ-спинами в средней зоне к активным действиям. В ближнесредней зоне овладеть техникой приема подачи быстрым накатом на столе.

Стиль игры - топ-спин + атакующий удар

Базовая техника

1. Топ-спин + атакующий удар. Овладеть техникой выполнения топ-спина справа из боковой позиции, наката и топ-спина с ускорением вперед, уметь

серийно выполнять накаты - топ-спины из ближней и средней зоны по прямой и по диагонали, постепенно усиливая вращение и расширяя зону игры, овладеть техникой сочетания топ-спинов с накатами с ускорением вперед и атаки накато́м при обмене подрезанными ударами, овладеть техникой выполнения быстрых длинных ударов справа в ближней зоне. Овладеть техникой завершающих ударов по высокому мячу.

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

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

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

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

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

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

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

Тактика

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

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

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

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

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

Стиль игры - подрезка + атакующий удар

Базовая техника

1. Техника срезки. Посредством выполнения срезки против ударов с верхним вращением и без вращения варьировать точку отскока, овладевать

техники выполнения срезов против топ-спинов, овладевать техникой выполнения срезы против внезапных ударов, ударов по «свече», коротких ударов, увеличивать зону игры, при выполнении срезы овладевать первичными навыками чередования атакующих ударов и ударов подрезкой.

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

3. Удары накато́м. Овладеть техникой перехода от подрезки к накату, от срезы к накату, овладеть техникой сочетания подрезки и наката при обмене срезами.

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

5. Подача и прием подачи. Овладеть подачей необходимо с учетом таких факторов, как скорость полета мяча, интенсивность вращения, изменение точки отскока. При этом необходимо постоянно повышать качество выполнения уже изученных подач и сочетать технику их выполнения с индивидуальным стилем игры, тренировать выполнение подачи справа и слева. При приеме подачи в качестве основного способа использовать срезы, сочетая их с накатами и подставками.

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

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

Тактика

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

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

3. Тактика атаки после подрезки. Контратаковать после выполнения ударов подрезкой с разными вращениями и с разными точками отскока, овладеть тактикой перехода к серийным атакующим ударам в сочетании с топ-спином в процессе обмена подрезками.

Парная игра

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

Соревновательная подготовка

1. Обмен атакующими ударами (подставка - атака, толчок - атака, накат - толчок).
2. Атака после подрезки.
3. Атака накатом против срезки.

4. Последовательная смена способов подачи.
5. Быстрая атака после подачи. Соревнования сначала проводятся с установками, а затем в произвольной игре, сначала играют на 1/3 стола, затем по всему столу.
6. Официальные соревнования.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

1. Совершенствовать морально-волевые качества, воспитывать патриотизм, повышать уровень развития специализированных психических качеств.
2. Совершенствовать индивидуальный стиль игры, его ведущие технические элементы в ходе соревновательной подготовки. Осуществлять дальнейшее совершенствование техники с учетом передовых тенденций ее развития.
3. Совершенствовать уровень развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств, осуществлять интегральную подготовку, развивая скоростно-силовые качества, выносливость, координационные и скоростные способности.
4. Развивать у учащихся способность к самостоятельному планированию и контролю тренировочных нагрузок, анализу теоретических аспектов тренировочной и соревновательной деятельности.
5. Совершенствовать умение готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ

(Педагогическая ориентировка для тренеров)

Закреплять и повышать технический и тактический уровень выполнения освоенных ранее ударов и комбинаций в процессе тренировок по нижеследующим разделам.

Быстроатакующий стиль

Базовая техника

1. Атакующий удар справа. Овладеть техникой выполнения атакующих ударов справа, совершенствуя такие характеристики, как скорость, внезапность, вариативность, вращение, как в условиях тотальной атакующей игры, так и после взаимного выжидания, в основном овладеть техникой отражения разнонаправленных мячей с различными вращениями быстрыми атакующими ударами, быстрыми накатами со слабым верхним вращением, завершающими и скользящими ударами, уметь непрерывно атаковать в движении, акцентируя внимание на силе ударов.

На базе овладения длинными быстрыми топ-спинами научиться атаковать по топ-спинам, а при удобной позиции выполнять завершающий атакующий удар по топ-спину. Изучать технику контратакующих ударов справа.

Повышать надежность и качество выполнения ударов против резаных мячей, овладевать техникой внезапной атаки с низкого мяча и техникой выполнения серийных завершающих ударов после наката.

2. Атакующий удар слева. При атакующем стиле игры обеими сторонами овладевать быстрой техникой подставки слева, атакующего удара по короткому мячу, овладевать техникой отражения мячей с различными вращениями из позиции для игры слева быстрыми атакующими ударами, быстрыми накатами и завершающими ударами.

При игре подставкой слева с последующим атакующим ударом справа овладеть техникой подставки слева в сочетании с атакующим ударом слева.

3. Техника подрезки. Овладеть техникой выполнения быстрых, низких с сильным вращением, резаных ударов по различным направлениям и в различные игровые зоны.

4. Поддача и прием поддачи. Овладеть основной техникой выполнения очень длинных подач (по одной справа и слева) в сочетании со вспомогательными способами, акцентируя внимание на сочетании скорости и вращения и достижения эффекта «неожиданности» поддачи.

С целью перехвата наступательной инициативы и срыва атакующих действий соперника овладеть техникой приема мячей, вылетающих за пределы стола, топ-спином, а также подставкой и скользящим, обводящим ударом по мячу над столом.

5. Работа ног. Совершенствовать основные способы передвижения при выполнении быстрых атакующих ударов.

Тактика

1. Тактика быстрой атаки после поддачи. Изучать и совершенствовать тактику быстрой атаки по всему столу после выполнения быстрой поддачи или одной из вспомогательных подач. Изучать и совершенствовать тактику внезапной атаки быстрым атакующим ударом, быстрым накатом со слабым верхним вращением, топ-спином, скользящим, обманным ударом в зависимости от применения поддачи и способа приема ее соперником в сочетании с последующим серийным выполнением завершающих атакующих ударов.

Изучать тактику атаки по топ-спину с перехватом инициативы и последующим завершающим ударом. При атакующим стиле игры обеими сторонами ракетки изучить и совершенствовать тактику достижения преимущества в одном из розыгрышей за счет двусторонней игры с последующей мощной атакой из боковой позиции.

2. Тактика атаки после толчка. Используя в качестве основного стиля игры атаку справа по всему столу, учиться выполнять серийные атакующие удары справа по всему столу в движении, с резким переходом к толчкам слева, изучать и овладевать тактикой выполнения атакующих накатов после серийного выполнения длинного удара справа с последующим толчком слева. При примерно равной силе атакующей игры слева и справа наращивать силу удара слева, увеличивать скорость и вариативность ударов справа. При умении выполнять сильные разнонаправленные атакующие удары с обеих сторон появляется возможность воспользоваться эффективной тактикой серийного выполнения завершающих ударов, изучать и овладевать тактикой быстрого перехода от сильного атакующего удара справа к усиленному толчку слева, изучать и овладевать тактикой попеременного выполнения быстрых длинных ударов справа и слева и быстрых накатов с переходом при благоприятных условиях к серийным атакующим ударам справа.

3. Тактика атаки после подрезки. Овладевать тактикой выполнения неожиданных ударов после сдерживания соперника длинными и короткими подрезками, подрезками под большим углом, а также тактикой внезапной атаки коротким толчком и быстрым топ-спином над столом.

4. Тактика атаки после выполнения топ-спина с полувысокой траекторией. Изучать и овладевать тактикой завершающих ударов в корпус после полувысокого топ-спина и короткой скидки.

5. Тактика приема подачи. Тактика контроля направления и изменения способа приема подачи, защиты и контратаки, непрерывно совершенствовать умение изменять способы приема подачи, сдерживать атаки соперника качественными подрезками слева и справа в первом розыгрыше, а в четвертом розыгрыше контратаковать, в ходе промежуточной игры создавать благоприятные условия для атаки.

Тактика атаки после приема подачи: изучать и овладевать тактикой атаки после приема накатом мячей, вылетающих за пределы стола, и коротким толчком

мячей над столом, сочетать прием подачи с серийными атакующими ударами после четвертого розыгрыша. Овладеть тактикой варьирования способов приема подачи, перехода от защиты к контратаке в сочетании с атакой после приема.

Стиль игры - быстрый атакующий удар + топ-спин

Базовая техника

На основе совершенствования изученных технических приемов продолжать работать над обеспечением сочетания скорости и вращения в ударе, обращая главное внимание на увеличение силы удара.

1. Атакующий удар и топ-спин справа. Овладеть сочетанием атакующего удара справа и топ-спина, характеризующегося скоростью, вращением, мощностью и вариативностью, позволяющим как и вести тотальное широкое наступление, так и играть на выжидание, овладеть техникой отражения мячей с разными вращениями, разными точками отскока и разной силой удара быстрыми атакующими ударами, быстрыми подставками, скользящими, внезапными ударами, накатами с вращениями, топ-спинами с ускорением вперед, обращая внимание на сочетание ударного и вращательного момента при выполнении удара.
2. Техника атакующего удара и наката слева. Овладеть техникой отражения разнообразных мячей быстрыми атакующими ударами, быстрыми длинными ударами из средней и дальней зоны быстрыми подставками, быстрыми накатами, внезапными ударами, топ-спинами с ускорением вперед. Обращать внимание на сочетание быстрой подставки с быстрыми атакующими ударами и накатами, а также завершающим ударом из ближней и средней зон.
3. Техника подрезки. На основе формирования умения выполнять низкие быстрые удары с сильным нижним вращением мяча овладеть техникой выполнения подрезки при различном сочетании силы удара и вращения мяча.
4. Подача и прием подачи. Овладеть техникой выполнения основных наиболее эффективных подач (по 2 слева и справа) в сочетании со

вспомогательными. Обращать внимание на сочетание вращения и скорости, добиваться «непредсказуемости» подачи, овладевать техникой приема подачи накатом, быстрым атакующим ударом по мячам, вылетающим за пределы стола, овладевать техникой приема толчком, быстрым укороченным ударом, обманным, скользящим ударом по мячам в зоне приема над столом, бороться за перехват наступательной инициативы, опережая подготовку соперника к атаке.

5. Техника выполнения ударов с высокой траекторией полета мяча и ударов по высокому мячу. Учиться выполнять удары с высокой траекторией при нормальном и усиленном вращении мяча, учиться выполнять серийные завершающие удары над столом по высоким мячам с нормальным и усиленным вращением.

6. Работа ног. Совершенствовать все способы передвижений, применяемые при выполнении быстрых атакующих ударов в сочетании с топ-спином.

Тактика

1. Тактика быстрой атаки после подачи. В основном та же, что и при быстроатакующем стиле. Особое внимание обращать на выполнение наиболее эффективной подачи в сочетании со вспомогательными подачами с последующей быстрой атакой по всему столу. При этом атакующий удар справа является основным, а удар слева - вспомогательным.

2. Тактика атаки после выжидательного обмена топ-спинами по всему столу, тактика атаки после выжидательного обмена ударами в ближней зоне. Формировать умение быстро переходить от быстрых ударов к подставкам в ближней зоне, выполнять мощные накаты справа, оказывать давление на соперника, изменяя силу удара, скорость полета и точку отскока мяча, после выжидания переходить к серийным быстрым атакующим ударам.

3. Тактика атаки после противостояния в средней зоне. Овладевать такими тактическими приемами, как: сильная атака слева или контрнаткат после

противостояния в средней зоне, серийные контрнакаты справа, выведение соперника из устойчивой игровой позиции через изменение точек отскока мяча, оказание давления на соперника за счет силы удара и вращений, подготовка условий для атаки в процессе выжидательного обмена ударами.

4. Тактика приема подачи. Тактика контроля и вариативности, защиты и контратаки: используя качественные быстрые удары с вращением и короткие скидки с обеих сторон, в первых розыгрышах контролировать атакующие действия соперника с тем, чтобы в четвертом розыгрыше перейти в контратаку топ-спином или подготовить условия для атаки.

5. Тактика быстрой атаки. Принимая подачи соперника разными способами, выжидать момент для быстрой атаки или для атаки топ-спином после четвертого розыгрыша и затем переходить к серийным атакующим действиям.

Стиль игры - топ-спин + атакующий удар

Базовая техника

1. Топ-спин и атакующий удар справа. Овладеть техникой выполнения топ-спинов и атакующих ударов справа, характеризующихся вращением, скоростью, напором и вариативностью и позволяющих проводить тотальное наступление или противостоять сопернику. На базе увеличения силы удара и усиления вращения овладеть техникой выполнения быстрого наката, топ-спина и наката с поступательным движением вперед, а также быстрого атакующего удара, удара из средней и дальней зоны косой скидки, скользящего удара и завершающего удара для отражения мячей, посланных с разной силой, с разными вращениями и точками отскока. Обращать внимание на сочетание серийных накатов и ударов, топ-спинов и топ-спинов с ускорением вперед, выполняемых в ближней и средней зонах.

2. Накат и атака слева. Овладеть техникой отражения различных мячей быстрым накатом, топ-спином с ускорением вперед, а также быстрым атакующим ударом, быстрой подставкой. Обращать внимание на сочетание быстрой подставки,

быстрого атакующего удара, удара с топ-спином, а также на игру в ближней и средней зонах.

3. Техника подрезки. На базе овладения техникой быстрых, с низкой траекторией полета мяча подрезок научиться в первых розыгрышах выполнять подрезки, контролируя силу, вращение и направление полета мяча.

4. Подача и прием подачи. Овладеть техникой выполнения наиболее эффективных подач - по две с каждой стороны и нескольких вспомогательных. Обращать внимание на сочетание скорости вращения и придание подаче «непредсказуемости». Овладевать техникой приема подачи накатом, топ-спином с ускорением и атакующим ударом мячей, вылетающих за пределы стола; приема подач скидкой, обманным скользящим ударом мячей над столом, стремиться к захвату наступательной инициативы атакующим ударом по восходящему мячу.

5. Работа ног. Овладеть различными способами передвижений для выполнения быстрых топ-спинов при различных игровых ситуациях.

Тактика

1. Тактика атаки топ-спином после подачи. В основном та же, что и при быстрой атаке. Сосредоточивать внимание в момент, когда мяч находится на восходящей траектории полета.

2. Тактика серийного обмена топ-спинами по всему столу с последующим завершением атаки. Овладевать тактикой контратаки накатом в ближней зоне после серийного выполнения быстрых, сильных ударов справа в сочетании с тормозящей подставкой слева, тактикой применения быстрых накатов и ударов, а также тактикой выведения соперника из равновесия разными по силе и направлению ударами с последующим завершением атаки.

3. Тактика противостояния в средней зоне с последующим переходом в атаку. Во время противостояния в средней зоне слева и справа серийно выполнять косые накаты, длинные накаты и контрнататы; сильными, в дальнюю зону стола

разнонаправленными мячами контролировать игру соперника, выводить его из равновесия, выжидать удобный момент для завершения атаки.

4. Тактика атаки после наката. На основе стабильного выполнения накатов овладевать тактикой серийной атаки после выполнения наката; атаки в центр и по углам после длинного быстрого и короткого топ-спина.

5. Тактика приема подачи. Тактика надежности и вариативности, защиты и контратаки. Используя в первых розыгрышах надежные, быстрые подрезки слева или короткие скидки, контролировать силу атаки соперника, а в четвертом розыгрыше выполнить ответный накат или осуществить переход к серийному обмену ударами и созданию условий для контратаки.

Стиль игры - подрезки + атакующий удар

Базовая техника

1. Техника срезки. Продолжать совершенствовать качество выполнения ударов с нижним вращением, обращая внимание на их стабильность и вариативность вращений. Принимая срезками серийные накаты, уметь контролировать траекторию полета мяча и точку отскока. При приеме коротких мячей над столом обеспечивать высокое качество подрезки. При игре обеими сторонами ракетки овладевать техникой выполнения «срезки перевернутой ракеткой», т. е. в ходе розыгрыша очка переворачивать ракетку.

2. Атакующие удары. Непрерывно совершенствовать технику выполнения атакующих ударов и накатов, контрнакатов. Совершенствовать технику выполнения серийных атакующих ударов справа из средней и дальней зон, а также атакующих ударов над столом в момент, когда мяч находится на восходящей части траектории полета.

3. Техника подрезки. Овладеть техникой выполнения подрезки для повышения качества и разнообразия вращения, совершенствовать технику

выполнения быстрых подрезок по углам и коротких скидков. При игре обеими сторонами ракетки овладеть техникой «подрезки перевернутой ракеткой».

4. Подача и прием подачи. Необходимо овладеть техникой выполнения основных наиболее эффективных подач - по одной слева и справа - и нескольких вспомогательных, акцентируя внимание на сочетании скорости и вращения и обеспечении непредсказуемости подачи.

Принимать подачу в основном подрезками и срезками с контролируемой траекторией и разными точками отскока в сочетании с быстрыми подрезками по углам и короткими скидками, акцентировать внимание на умении атаковать топ-спином после приема подачи: уметь принимать топ-спины над столом подставкой по прямой и по диагонали.

5. Работа ног. Совершенствовать различные способы передвижения, применяемые при выполнении атакующих ударов с нижним вращением.

Тактика

1. Тактика быстрой атаки после подачи. В основном та же, что и при атакующих ударах и быстрых накатах.

2. Контроль игры срезками по всему столу и контратака. Изменяя траекторию полета и вращение мяча, выводить соперника из равновесия; контрнататы и игра накатами против срезок; сочетание подставки, атакующего удара, топ-спина при обмене срезками над столом; быстрая атака по ключевому мячу.

3. Тактика приема подачи. Принимая подачи соперника стабильными длинными и низкими срезками, срывать развитие атаки с последующим переходом после противостояния к быстрой атаке; совершенствовать технику внезапной атаки по мячам, вылетающим за пределы стола; уметь атаковать серийно.

4. Тактика атаки после подрезки. В ходе обмена стабильными подрезанными ударами искать возможность для быстрой атаки, при игре обеими

сторонами ракетки, используя подрезки «перевернутой ракеткой», создавать условия для внезапной атаки.

5. Тактика атаки после наката. На основе стабильного и качественного выполнения накатов овладеть тактикой серийной атаки после подготовительного наката, овладевать тактикой атаки по центру или по углам после «длинного» наката или короткой скидки.

6. Тактика смены способов подачи. Используя уже освоенную тактику, тренироваться в циклической смене способов подачи.

15. Учебно-тематический план

Табл.14

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

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

	Олимпийского движения			(МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап	Всего на этапе	≈ 1200		

совершенствования спортивного мастерства	совершенствования спортивного мастерства:				
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь		Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недоотренированность	≈ 200	октябрь		Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь		Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь		Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как	≈ 200	февраль-май		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований.

	функциональное и структурное ядро спорта			Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функция). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы

	<p>деятельности, самоанализ обучающегося</p>			<p>спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>
	<p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</p>	<p>≈ 120</p>	<p>декабрь</p>	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>
	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>≈ 120</p>	<p>май</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>		<p>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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>

РАСШИРЕННЫЕ ТЕМЫ

Физическая культура и спорт в России

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

Состояние и развитие настольного тенниса в России

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. 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.

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.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

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

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

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

Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.

Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

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

Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам 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.

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. *Основы техники игры и техническая подготовка*

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

Основы тактики и тактическая подготовка

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение.

Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подач и ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стилль игры и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

Спортивные соревнования

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

Установка на игру и разбор результатов игр

Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому теннисисту.

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

Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности,

моральные качества). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношение к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

15. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» относятся особенности игровой деятельности 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 в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

Таблица № 15

Спортивные дисциплины вида спорта «настольный теннис»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
	одиночный разряд	004	001	2	6	1	1
парный разряд	004	002	2	8	1	1	Я
смешанный парный разряд	004	003	2	6	1	1	Я
командные соревнования	004	004	2	6	1	1	Я

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». При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности организма при планировании нагрузок, подборе инвентаря и стиля игры.

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

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

VII. 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)¹;

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.

17. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Табл.16

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивное оборудование и инвентарь (обязательное)			
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 (медиаинбол) (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	Тренажер для настольного тенниса	штук	1
14	Теннисный стол с сеткой	комплект	4
Спортивное оборудование (дополнительное)			

9	Тренажер Беговая дорожка	штук	1
10	Эллиптический тренажер	штук	1
11	Велотренажер	штук	1
12	Тренажер (станок) Жим ногами	штук	1
13	Гребной тренажер	штук	1
14	Борты огражденные	штук	150
15	Сетка	штук	4

Табл.17

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№	Наименование	Ед.	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Эта высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Клей неорганический (50 мл)	штук	на обучающего	-	-	1	1	3	1	4	1

2	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	2	1	4	1
3	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающе гося	1	1	1	1	-	-	-	-
4	Резиновые накладки для ракетки (основания)	штук	на обучающе гося	-	8	1	1	12	1	20	1
5	Горцевая лента для предохранения основали и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1 м)	штук	на обучающе гося	-	1	1	1	2	1	4	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование	Ед.	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки										
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Эта высшего спортивного мастерства				
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)			
1	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающего гося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающего гося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Кроссовки для спортивных залов	пар	на обучающего гося	-	-	1	1	2	1	2	1	2	1	1
4	Спортивные брюки	штук	на обучающего гося	-	-	1	1	1	1	1	1	2	1	1
5	Фиксатор для голеностопа	штук	на обучающего гося	-	-	1	1	1	1	1	1	2	1	1

6	Фиксатор коленных суставов	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	1	1	2	1
7	Фиксатор локтевых суставов	штук	на обучающе гося	-	-	-	1	1	1	2	1
8	Футболка	штук	на обучающе гося	-	2	1	3	1	1	4	1
9	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающе гося	-	1	1	1	1	1	1	1
10	Шорты/юбка	штук	на обучающе гося	-	1	1	2	1	1	2	1

17. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

Количественный расчет кадровой потребности организации, осуществляющей спортивную подготовку осуществляется на основе тарификационных списков работников. В планово-расчетные показатели необходимо включать количество лиц, осуществляющих спортивную подготовку, а также режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация программ спортивной подготовки.

Численность тренерско-преподавательского состава учреждения определяется сводным планом комплектования организации, осуществляющей спортивную подготовку, утверждаемым учредителем и сформированным на основе планов комплектования по каждому виду спорта отдельно. При этом учитывается количество тренировочных групп и количество часов, предусмотренных программой спортивной подготовки.

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

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации 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 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Необходимым кадровым условием является непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «настольный теннис».

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации обеспечивается проведением следующих образовательных мероприятий:

Таблица № 19

Мероприятия профессионального развития тренеров-преподавателей

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения
1	Проведение учебно-тренинговых советов	1 раз в месяц
2	Проведение мастер-классов	1 раз в квартал
3	Проведение учебно-тренинговых семинаров	1 раз в квартал
4	Проведение учебно-тренинговой конференции	1 раз в год
5	Проведение аттестации тренеров-преподавателей	1 раз в год

Информационно-методические условия реализации Программы

1. «Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис» Москва 2011г. Сборник методических материалов №2, / Федерация настольного тенниса России/.
2. «Правофланговые спорта Республики Татарстан» Казань 1997г.
3. «РГУФКСМиТ» / Барчукова Г.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М.: [Изд-во РГУФКСМиТ], 2016. – 158 с.: ил.
4. Барчукова Г.В. Критерии отбора перспективных детей в спортивные школы настольного тенниса: монография: утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО
5. Барчукова Г.В. Методика обучения основным техническим элементам игры в настольный теннис на уроках физической культуры: метод. рекомендации для учителей физ. культуры и преподавателей доп. образования / Барчукова Г.В., Шипов Л.Н.; Федерация настольного тенниса России [и др.]. – М.: Принт, 2007. – 35 с.: ил.
6. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех и каждого. Университетский учебник. – М.: ООО Торговый дом Советский спорт, 2021. – 208 с.
7. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса / Г.В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин. – М: Академия, 2006.
8. В.Н.Буянов. «Программа для системы дополнительного образования детей. Настольный теннис» Ульяновск 2009г.
9. Вартанян М.М., Терешкин Н.П. Российская энциклопедия настольного тенниса. – Изд. 2-е доп. – Магнитогорск: Магнитогорский Дом печати, 2014.
10. Вартанян М.М. Настольный теннис. От познания к пониманию/М.М. Вартанян. – Магнитогорск: Дом печати, 2018. – 240 с.
11. Ежемесячный журнал «Настольный теннис» Москва.
12. Жданов В.Ю., Жданов И.Ю., Милоданова Ю.А. Обучение настольному теннису за 5 шагов. М.: Спорт, 2015.
13. Журавский В.П. Настольный теннис – такая простая и сложная игра. – Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007.
14. И.М.Фрегер «Организация учебно-тренировочного процесса в настольном теннисе»

15. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика/ В.В. Команов. – М.: Информпечать, 2012, – 192 с.
16. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт – 2014.
17. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. Методическое пособие – М.: Информпечать, 2017.
18. Ландик В.И., Похолечук Ю.Т., Артизов Г.Н. Методология спортивной подготовки: настольный теннис. – Из-во «НОРД_ПРЕСС», Донецк, 2005.
19. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО
20. Материалы коллегии «О развитии детско-юношеского спорта в Республике Татарстан» Казань 2006г. Министерство по делам молодежи, спорту и туризму Республики Татарстан.
21. С.Д.Шпрах «У меня секретов нет» /Учебно-методическое пособие для тренеров, спортсменов, любителей настольного тенниса/, Москва.
22. С.Д.Шпрах. «Настольный теннис» Учебная программа для ДЮСШ и СШОР, Москва 1990г. /Советский спорт/.
23. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе, С.П. 2016.
24. Фримерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии – Штейнбах В.Л./ – М.: Олимпия Пресс, 2005.
25. Функционирует методический кабинет, оборудованный и постоянно пополняющийся учебно-методическими пособиями и техническим оборудованием.
26. Худец. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым /пер. с англ. Белозеров О. – М.: ВистаСпорт, 2005.
27. Цю Чжунхуэй «Настольный теннис» Москва 1987г. /Физкультура и спорт /.
28. Ю.П.Байгулов «Настольный теннис вчера, сегодня, завтра» Москва 2000г. /Физкультура и спорт /.
29. Ю.П.Байгулов. «Программа по настольному теннису для ДЮСШ» Москва 1969г.

Цифровые образовательно-информационные ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации

(<http://www.minsport.gov.ru>).

2. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] (www.gto.ru).

3. Российское антидопинговое агентство РУСАДА (<http://www.rusada.ru>).

4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>).

5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>).

6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>).

7. Федерация настольного тенниса России (<http://www.ttfr.ru>).

8. Международная федерация настольного тенниса (<http://www.ittf.com>).

9. Европейский союз настольного тенниса (<http://www.ettu.org>).