

Министерство спорта и молодежной политики Республики Бурятия
Автономное учреждение дополнительного образования
Республики Бурятия
«Республиканская спортивная школа олимпийского резерва»

РАССМОТРЕНО

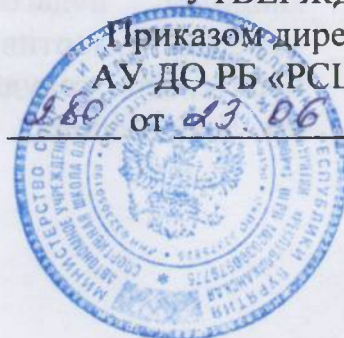
на заседании педагогического совета
АУ ДО РБ «РСШОР»

Протокол № 1 от 23.06.2023.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
АУ ДО РБ «РСШОР»

№ 280 от 23.06.2023.



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

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06.12.2022 г. № 1143

в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 844

г. Улан-Удэ, 2023 г.

Разработчики:

Заместитель директора АУ ДО РБ «РСШОР»

Инструктор-методист АУ ДО РБ «РСШОР»

Тренер-преподаватель АУ ДО РБ «РСШОР»

Э.Д. Бальжинимаев

М.А. Водорацкая

Б.Х. Раднаев

Рецензент:

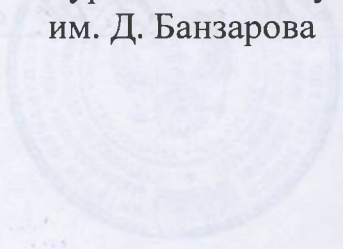
кандидат педагогических наук, доцент

кафедры «Спортивных дисциплин и туризма»

Бурятского государственного университета

им. Д. Банзарова

В.Б. Гармаев



Оглавление

1.	Общие положения.....	4
1.1.	Нормативная база дополнительной образовательной программы.....	4
1.2.	Цель и задачи программы.....	5
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки.....	13
2.2.	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку.....	14
2.3.	Объем программы.....	14
2.4.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы.....	15
2.4.1	Учебно-тренировочные занятия.....	16
2.4.2	Учебно-тренировочные мероприятия.....	16
2.4.3	Спортивные соревнования.....	18
2.4.4	Работа по индивидуальным планам.....	19
2.4.5	Режим занятий.....	19
2.4.6	Обеспечение непрерывности учебно-тренировочного процесса.....	19
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план.....	20
2.5.1	Продолжительность программы.....	20
2.5.2	Самостоятельная подготовка.....	20
2.5.3	Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса.....	21
2.6.	Календарный план воспитательной работы.....	28
2.7.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	30
2.8.	Планы инструкторской и судейской практики.....	30
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	31
3.	Система контроля.....	37
3.1.	Требования к результатам прохождения программы.....	37
3.2.	Оценка результатов освоения программы.....	58
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы.....	59
3.4.	Процедура промежуточной и итоговой аттестации.....	34
4.	Рабочая программа по настольному теннису.....	62
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	64
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	65
6.1.	Материально-технические условия.....	65
6.2.	Кадровые условия.....	67
6.3.	Информационно-методические условия реализации программы.....	68
	Приложения.....	72

1. Общие положения

1.1. Нормативная база дополнительной образовательной программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по настольному теннису 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 № 844¹ (далее – ФССП).

Нормативной базой дополнительной образовательной программы являются законодательные акты Российской Федерации и другие нормативные акты: Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30 апреля 2021 года № 127, Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 (ред. от 07.07.2022 № 575) «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», план мероприятий («дорожная карта») по реализации Федерального закона 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 Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Приказ Министерства спорта РФ от 7 июля 2022 г. № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки», Приказ Министерства спорта РФ от 27 января 2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Приказ Минпросвещения России от 18.07.2022 № 562 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

¹ (зарегистрирован Минюстом России 05.12.2022, регистрационный № 71352).

Приказ 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», СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.2. Цель и задачи программы

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки и становления мастерства спортсменов по настольному теннису, а также тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и медицинского контроля.

Программа подготовки спортсменов на разных возрастных этапах направлена на решение следующих задач:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом и настольным теннисом в частности;
- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовки теннисистов; формирование и развитие специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях;
- овладение техникой игры в настольный теннис и ее дальнейшее совершенствование;
- участие спортсменов в соревнованиях, выполнение (улучшение) нормативов разрядов;
- накопление опыта участия в соревнованиях; формирование умения на основе анализа результатов выступлений, вносить коррективы в тренировочный и соревновательный процессы;
- совершенствование специальных психических качеств, определяющих успешность овладения техникой игры в настольный теннис и выступления теннисистов на соревнованиях;
- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Нормативная часть Программы определяет режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по настольному теннису

Характеристика вида спорта

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный олимпийский вид спорта с более чем столетней историей. Настольный теннис – сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Перечень дисциплин в настольном теннисе:

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Настольный теннис	0040002611Я	Одиночный разряд	0040012611Я
		Парный разряд	0040022811Я
		Смешанный парный разряд	0040032611Я
		Командные соревнования	0040042611Я

Индивидуальная спортивная игра, которая ведется по определенным правилам двумя (одиночная игра) или четырьмя (парная игра) участниками, ракеткой и мячом на теннисном столе, разделенном на две равные половины сеткой до выигрыша одним (одними) из соперников 11 очков при преимуществе не менее чем в 2 очка.

Соревновательная деятельность – игровая деятельность игроков в настольный теннис в условиях соревнований.

Система подготовки игроков в настольный теннис – комплекс мероприятий, направленных на подготовку игроков в настольный теннис, отвечающих модельным характеристикам сильнейших игроков и способных показывать наивысшие спортивные результаты.

Стратегия – совокупность общих закономерностей подготовки спортсмена и ведения соревновательной борьбы.

Тактика игры – совокупность игровых действий, приёмов и средств, направленных на достижение конкретно поставленной в соревнованиях цели, например, победу над соперником; искусство ведения спортивной борьбы.

Тактическая подготовка теннисистов – процесс, направленный на совершенное овладение тактическими действиями и обеспечивающий их высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

Техника игры – совокупность приёмов игры для осуществления игровой деятельности в настольном теннисе.

Техническая подготовка теннисистов – процесс, направленный на совершенное овладение приёмами игры и обеспечивающий надёжность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

Тренировка игроков в настольный теннис – составная часть системы подготовки теннисиста, управляемый специализированный процесс, построенный на основе системы упражнений и направленный на обучение приёмам игры и тактическим действиям, совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических способностей, воспитание психических, моральных и волевых качеств, обуславливающих готовность теннисистов к достижению высоких спортивных достижений.

Принадлежности игры

Мяч – спортивный инвентарь, используемый для перебивания ракетками друг другу. Мяч для настольного тенниса – шарик из матового целлулоида или подобной массы белого или оранжевого цвета. Мяч должен быть сферическим, диаметром 40 мм. Масса мяча – до 2,7 г.

Ракетка – спортивный инвентарь, предназначенный для выполнения ударов по мячу. Ракетка состоит из деревянного основания и различных накладок. Может иметь любые размеры, форму и массу, но её лопасть должна быть плоской и жёсткой. При этом 85% лопасти по толщине должно быть из натурального дерева.

Основание ракетки – основа ракетки для игры в настольный теннис, имеющая ровную твёрдую поверхность, на которую наклеиваются накладки и «щёчки» ручки ракетки. Основание ракетки может быть изготовлено из фанеры, содержащей несколько слоёв или цельной древесины. В ракетке различают ручку, шейку, ребро ракетки и игровую поверхность, состоящую из ладонной стороны – со стороны ладони и тыльной стороны – со стороны внешней части кисти.

Ручка ракетки – удлинённая часть ракетки, за которую игрок её держит.

Игровая поверхность (лопасть) – сторона ракетки, используемая для ударов по мячу. Игровая поверхность основания оклеивается накладками.

Ребро ракетки – узкий край ракетки, расположенный по её периметру.

Шейка ракетки – узкая часть ракетки, расположенная около ручки, в которой ручка переходит в лопасть ракетки.

Накладка – резиновый или губчатый материал, покрывающий игровую поверхность ракетки. Накладки могут быть однослойные (жёсткая ракетка) или двухслойными – сэндвич (мягкая ракетка), состоящие из нижнего слоя губчатой резины и слоя пупырчатой резины, который может быть наклеен пупырышками наружу (прямой сэндвич) или внутрь (оборотный сэндвич).

Обычная пупырчатая резина – это однослойная не ячеистая резина, натуральная или синтетическая, с пупырышками, равномерно распределёнными по её поверхности с плотностью не менее 10 и не более 50 штук на 1 см кв. отношение высоты пупырышек к их диаметру – не более 1 x1.

Резина типа сэндвич – один слой ячеистой (пористой) резины, покрытой снаружи одним слоем обычной пупырчатой резины; толщина пупырчатой резины – до 2 мм включительно.

Губка – прокладка из пористой резины в накладках ракетки (сэндвича): часть наклейки.

Стол – спортивный инвентарь, на котором должен ударяться мяч, перебиваемый игроками через сетку. Поверхность стола должна находиться в строго горизонтальном положении, быть ровной, матовой и гладкой. По середине стол разделяется сеткой. Различают игровую поверхность стола, ребро стола и боковую поверхность стола. В парной игре стол делят вдоль на две равные половины – поле подач.

Боковая поверхность стола – поверхность стола, расположенная вертикально относительно игровой поверхности стола.

Верхняя поверхность стола, называемая «игровой поверхностью», длиной 2, 74 м и шириной 1, 525 м должна быть прямоугольной и лежать в горизонтальной плоскости на высоте 76 см от пола. Игровая поверхность включает верхние кромки стола, но не боковые стороны ниже кромок, может быть из любого материала и должна обеспечивать единообразный отскок около 23 см при падении на неё стандартного мяча с высоты 30 см.

Игровая поверхность стола должна быть матовой, однородной тёмной окраски с белой «боковой линией» шириной 2 см вдоль каждой кромки по стороне 2, 74 м и белой «концевой линией» тоже шириной 2 см вдоль каждой кромки 1, 525 м.

Игровая поверхность стола должна быть разделена на 2 половины вертикальной сеткой, расположенной параллельно концевыми линиям,

непрерывной на всём протяжении. Для парных игр каждая половина должна быть разделена на 2 равные «полуплощадки» белой «центральной» линией шириной 3 мм, проходящей параллельно боковым линиям; центральную линию следует считать частью каждой полуплощадки.

Сетка – инвентарь, делящий стол поперёк на две равные половины. Комплект сетки состоит из кронштейнов (стоек), которые крепят саму сетку к столу и непосредственно сетки хлопчатобумажного или синтетического материала, состоящего из ячеек и верхней белой тесьмы.

Счётчик – приспособление для наглядного подсчёта очков (изменения результата во встрече).

Игровая площадка – место для игры в настольный теннис, на котором находится стол и зоны для перемещения игроков. Как правило, площадка огораживается бортиками. Местом для игры в настольный теннис могут служить: в помещении – комната, зал, сцена, спортивный зал с дощатым или паркетным полом; на открытом воздухе – оборудованное место.

При игре в помещении игровая площадка должна иметь следующие минимальные размеры из расчёта на один стол:

- Для соревнований в коллективах физической культуры школы, районных и городских масштабов: длина – 8 м и ширина – 4, 5 м.

- Для республиканских соревнований: длина – 10, 5 м и ширина – 5 м. Высота помещения должна быть не менее 4 м.

- По стандартам ИТТФ, игровое пространство должно быть прямоугольной формы не менее 14 м длиной, 7 м шириной и 5 м высотой, при этом четыре угла могут быть закрыты бортиками длиной не более 1, 5 метра.

Спортивные соревнования – различные по характеру деятельности, масштабу и целям, специально организованные мероприятия, участники которых в ходе неантогонистического соперничества в строго регламентированных условиях борются за первенство, достижение определённого результата, сравнивают свой уровень подготовленности в виде спорта настольный теннис.

Командные соревнования – состязания (соревнования) между командами, когда результаты отдельных участников засчитываются только команде.

Лично-командные соревнования – состязания (соревнования), в которых подводятся итоги выступления отдельных команд и личного первенства среди всех участников.

Личные соревнования – соревнования, в которых разыгрывается только личное первенство.

Матч – спортивное соревнование, между двумя или несколькими спортсменами (командами), в котором заранее устанавливается как количество участников, так и персональный состав. Многие матчевые встречи носят традиционный характер.

Встреча – игра в одиночных личных соревнованиях. Командное соревнование состоит из определенного количества встреч.

Парная встреча – игра в личных или командных соревнованиях вдвоём с партнером против двух других игроков (двое на двое).

Партия (сет) – часть матча, за время которой одна из сторон должна набрать 11 очков (при преимуществе не менее чем на 2 очка).

Очко - розыгрыш мяча, результат которого засчитан. Величина оценки результата розыгрыша мяча.

Ошибка – умышленное, неумышленное или вызванное действиями соперника неправильное выполнение технических или тактических приёмов, а также нарушение правил соревнований.

Приём – отдельное действие, движение, способ осуществления какой-либо цели.

Переигровка – розыгрыш, результат которого не засчитан.

Рука с ракеткой – рука, держащая ракетку.

Розыгрыш – период времени, когда мяч находится в игре.

Судья – лицо, назначенное контролировать встречу.

Мяч в игре – время нахождения мяча с момента расположения его на неподвижной ладони свободной руки перед намеренным подбрасыванием его в подаче до тех пор, пока он не коснется чего-либо кроме игровой поверхности, комплекта сетки, ракетки, находящейся в руке или руки с ракеткой ниже запястья или до тех пор, пока не будет решено, что розыгрыш следует переиграть или он завершён очком.

Игрок «мешает» мячу, если он, а также что-либо из того, что он надевает или носит, касаются мяча в игре, пока мяч не пролетел позади его концевой линии, не задев половины стола этого игрока после того, как мяч последний раз был отбит соперником.

Мяч считается прошедшим «над или вокруг» комплекта сетки, если он пролетел как угодно, но не между сеткой и стойкой сетки или между сеткой и игровой поверхностью.

Форма одежды. Игровая одежда, как правило, должна состоять из рубашки с коротким рукавом и шорт или юбки, носков и игровой обуви; другие предметы, например, тренировочный костюм или часть его допускается носить во время игры только с разрешения главного судьи. Основные цвета

рубашки, юбки или шортов, кроме рукавов и воротника рубашки, должны быть ясно отличимые от цвета, используемого в игре мяча.

Игроки одной команды, принимающие участие в командном матче, а также игроки одной ассоциации, образующие пару в парной встрече, должны быть одеты одинаково, с возможным исключением в отношении носков и обуви. При этом игроки или пары-соперники должны выступать в одежде, достаточно различимой для того, чтобы зрители могли легко отличать их друг от друга. Если игроки-соперники или команды-соперники, одетые одинаково, не могут согласовать вопроса о том, кому поменять свои цвета, решение должно быть принято жребием.

Технический приём – целенаправленное действие для решения определённых двигательных задач, применяемое в процессе соревнований и тренировки. В настольном теннисе все технические приёмы носят ударных характер – способ обработки мяча с помощью рациональных действий, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач.

Тактический приём – определённый способ решения конкретной тактической задачи, используемый спортсменом в ходе соревнований.

Технико-тактический приём – отдельное тактическое действие, включающее определённые технические элементы, направленное одновременно на решение задач как технической, так и тактической подготовки.

Хватка - способ держания ракетки.

Вертикальная хватка – способ держания ракетки, при котором ручка ракетки направлена вверх, а ось ракетки проходит перпендикулярно к горизонтальной плоскости стола. Большой и указательный пальцы обхватывают ручку ракетки так, как держат авторучку, остальные три пальца удобно располагаются на тыльной стороне ракетки веером или накладываются один на другой.

Горизонтальная хватка – способ держания ракетки, при котором ось ракетки параллельна горизонтальной плоскости стола. Ручку ракетки обхватывают тремя пальцами: средним, безымянным и мизинцем; указательный вытянут по краю тыльной поверхности ракетки, а большой расположен на её ладонной поверхности и слегка соприкасается со средним. Ручка ракетки при этом ложится на ладонь по диагонали.

Подача – начальный удар, с помощью которого мяч вводится в игру. Подброс мяча свободной рукой перед собой и выполнение удара по опускающемуся мячу так, чтобы он вначале ударился о свою половину стола, а затем перелетел через сетку на половину стола соперника. При этом игрок не должен заходить за концевую линию стола.

Подающий – игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше очка.

Принимающий – игрок, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше очка.

Ударить мяч – удар засчитывается (считается правильно выполненным), если игрок касается мяча своей ракеткой, держа её рукой или своей рукой (с ракеткой) ниже запястья.

Толчок – технический приём, который заключается в отталкивании мяча от себя тыльной стороной ракетки, плоскость которой расположена перпендикулярно к игровой поверхности стола, мячу при этом почти не придаётся какого-либо вращения. Удар по центру мяча, в основном, выполняется новичками.

Откидка – пассивный возврат мяча без вращения открытой ракеткой.

Подставка (удар с полулета) – вариант толчка – технический приём, при котором закрытая ракетка подставляется к отскочившему от стола мячу с минимальным продвижением руки вперёд, используя энергию мяча, придаваемую ему соперником. Различают активную и пассивную подставку.

Накат – удар по мячу с приданием ему примерно в одинаковой степени как верхнего вращения, так и поступательной скорости.

Контр накат – накат, выполненный по мячу, имеющему верхнее вращение (ответное действие накатом на накат).

Скидка – накат, выполняемый по укороченному мячу или при приёме короткой подачи, используемый как начало атаки, кистевой удар, атака короткого мяча. Может быть с вращением и без вращения.

Топ-спин – технический приём, с помощью которого мячу придаётся сильное верхнее вращение.

Контр-топ-спин – ответный, ещё более сильный топ-спин, выполняемый по мячу, возвращённому соперником с сильным верхним вращением (топ-спин на топ-спин так называемая «перекрутка» или перекручивание).

Топс-удар – быстрый, завершающий топ-спин с более прямолинейной траекторией полёта мяча, выполняемый с целью немедленного выигрыша очка.

Боковой топ-спин – топ-спин, при выполнении которого мячу кроме верхнего дополнительного придаётся боковое вращение: правое и левое.

Завершающий удар (жёсткий накат) – накат, при котором мячу придаётся больше поступательная, чем вращательная скорость.

Контрудар – ответный, ещё более сильный технический приём, выполняемый по мячу, возвращённому соперником.

Свеча – удар по мячу с приданием ему очень высокой траектории полёта при небольшой поступательной скорости. Свеча может быть плоской, кручёной и резаной.

Кручёная свеча – разновидность топ-спина с придание мячу высокой траектории полёта и сильного верхнего вращения.

Удар по свече – атакующий удар, выполненный по высокому мячу, после которого мяч летит по нисходящей траектории.

Запил – технический приём, с помощью которого мячу придаётся очень сильное нижнее вращение за счёт активной работы кисти.

Особенности проведения соревнований.

Спортивные соревнования по виду спорта «настольный теннис» проводятся в соответствии с настоящими Правилами, Правилами и техническими регламентами Международной федерации настольного тенниса (ITTF), а также Положениями и регламентами об их проведении.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по настольному теннису, с учетом приложения № 1 к ФССП представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

2.2. Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

Возраст спортсменов, проходящих спортивную подготовку должен соответствовать этапам спортивной подготовки, согласно нормативным актам ч. 2 ст. 75 ФЗ-273 «Об образовании в РФ» и пп. 4.1. приказа Минспорта России № 634 и приложению № 1 к ФССП.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься настольным теннисом. Минимальный возраст зачисления может быть 7 лет при отсутствии у спортсменов медицинских противопоказаний к занятиям настольным теннисом. Спортсмены данного возраста занимаются общей физической и специальной физической подготовками. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе. Допуск к занятиям по настольному теннису при комплектовании групп по медицинским показаниям регламентируется пп. 36 и 42 приказа Минздрава России № 1144н.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 8 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 13 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже мастера спорта России, мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Максимальная наполняемость групп не должна превышать суммы двух минимальных значений (согласно локального акта).

2.3. Объем Программы спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис».

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

объемов недельной тренировочной нагрузки;

выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке; спортивных результатов; возраста спортсмена.

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

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по настольному теннису, с учетом приложения № 2 к ФССП, представлены в таблице № 2.

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	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		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы

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

учебно-тренировочные занятия (групповые и индивидуальные);

учебно-тренировочные мероприятия с учетом приложения № 3 к ФССП;

спортивные соревнования с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП.

2.4.1. Учебно-тренировочные занятия

Тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей спортсменов.

При групповой форме имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата при проведении занятий, взаимопомощи при выполнении отдельных упражнений. Однако эта форма проведения занятий затрудняет контроль за качеством выполнения заданий, индивидуальный подход к занимающимся.

При индивидуальной форме занятий спортсмены получают задание и выполняют самостоятельно. В числе преимуществ этой формы занятий следует отметить хорошие условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитания самостоятельности и творческого подхода при решении поставленных задач, настойчивости и уверенности в своих силах, возможность проводить занятия в условиях дефицита времени и в зависимости от складывающихся условий.

2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица № 3).

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства

			(этап спортивной специализации)	мастерства	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

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

2.4.3. Спортивные соревнования

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Различают:

- **контрольные соревнования**, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность процесса подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- **отборочные соревнования**, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований.

- **основные соревнования**, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по настольному теннису представлены в таблице № 4.

Таблица № 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

2.4.4. Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки

в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

2.4.5. Режим занятий

Согласно п. 3.6.2. СП 2.4.3648-20, тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончания занятий в 21.00 часов.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

2.4.6. Обеспечение непрерывности учебно-тренировочного процесса

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса определено начало и окончание учебного года с началом и окончанием календарного года. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

2.5. Годовой учебно-тренировочный план по настольному теннису

2.5.1. Продолжительность программы

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

Ежегодное планирование тренировочного процесса по настольному теннису осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы.

По результатам сдачи нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы.

Результатом сдачи нормативов является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовленности.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, **но не более 1 раза.**

2.5.2. Самостоятельная подготовка

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20%

от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

2.5.3. Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса

Программа спортивной подготовки по настольному теннису – программа поэтапной подготовки спортсменов, определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки. Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами подготовки.

Спортивная подготовка – тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачётные требования.

Программа базируется на следующих методических принципах:

- принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения программы спортсменами) в оптимальном соотношении;
- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

- принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей занимающихся.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение тренировочного процесса в системе многолетней спортивной подготовки и содействует успешному решению задач физического воспитания детей, отбора в спорте и достижение высоких спортивных результатов.

С учётом специфики вида спорта настольный теннис определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта настольный теннис осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;

- воспитание волевых, смелых, инициативных, высоко дисциплинированных молодых спортсменов;

- подготовка спортсменов высокой квалификации;

- подготовка грамотных инструкторов и судей по настольному теннису.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом этапе, исходя из конкретных требований, учитывающих квалификацию занимающихся. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, медицинского контроля и восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по тренировочным этапам в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу,

усложнении содержания тренировок, в росте объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии требованиям высшего мастерства.

Принцип вариативности даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств при решении той или иной задачи, тренер вносит свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Занятия проводятся в рамках организованного тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определённые объёмы тренировочных нагрузок с постепенным их увеличением при соблюдении одного из основных дидактических принципов «от простого к сложному».

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся являются: выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований, в тренировочных группах и группах спортивного совершенствования – выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями Программы по этапам спортивной подготовки, в группах высшего спортивного мастерства – успешное выступление в соревнованиях различного уровня, выполнение норм мастера спорта России и мастера спорта международного класса.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по настольному теннису в РСШОР. Особенности организации занятий, календаря спортивно – массовых мероприятий, наличия материально-технической базы, тренажёров и специальных устройств могут вносить коррективы в Программу.

Календарный год в учреждении на всех этапах начинается с первого января. Тренировочные мероприятия проводятся по расписанию, при составлении которого должна учитываться занятость спортсменов по месту учёбы.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации занимающихся;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий, самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам, тренировочные мероприятия, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные мероприятия.

Тренировочный процесс в учреждении ведётся в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические мероприятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные мероприятия;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

Планирование тренировочного процесса на период активного отдыха занимающихся в летнее время проводится (как правило) на спортивной базе «Энхалук» или самостоятельно по индивидуальным планам, составленным для них тренером на летний период.

В конце тренировочного года подводятся итоги проделанной работы. Согласно общешкольному годовому плану спортсмены всех групп сдают переводные тесты. Основанием для перевода занимающихся в группу следующей ступени является выполнение ими контрольно-переводных нормативов по всем видам подготовки, утвержденным приказом по школе.

Состав укомплектованных групп ежегодно оформляется приказом директора школы. В отдельных случаях решением аттестационной комиссии учреждения спортсмены, успешно овладевающие техникой и стабильно показывающие хорошие результаты, могут быть переведены в группу следующей ступени в течение года. Занимающиеся, не выполнившие установленные программой требования для данной группы, остаются для повторения курса или отчисляются.

Система многолетней спортивной подготовки включает:

- систему отбора и ориентации по настольному теннису, по дисциплине данного вида спорта;
- тренировку;
- систему соревнований;
- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Основные элементы спортивной подготовки.

Тренировкой называется процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

Виды спортивной подготовки.

Теоретической подготовкой называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Физической подготовкой называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощением и др.

СФП называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Психологической подготовкой называется система психологических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Таблица № 5

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

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

**Примерный годовой учебно-тренировочный план
настольного тенниса, из расчета 52 недели (час)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы 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		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	8	4	2		
		1.	Общая физическая подготовка	79-106	94-124	125-146	166-187
2.	Специальная физическая подготовка	40-56	72-97	125-146	158-187	208-237	187-250
3.	Участие в участие в спортивных соревнованиях	-	9-13	50-51	58-85	136-137	187-232
4.	Техническая подготовка	82-115	100-133	199-218	243-253	228-312	325-416
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	26-35	28-38	106-146	175-178	228-275	325-435
6.	Инструкторская, судейская практика	-	3-8	13-14	16-28	41-50	50-33
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	7-3	6-4	6-7	16-18	52-50	49-132

тестирование и контроль						
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

2.6. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической спортивной подготовкой обучающихся.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

1) Профориентационная деятельность (судейская и инструкторская практика):

Цель – подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта.

Задачи:

- подготовка обучающихся к роли помощников тренера.
- участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

2) Здоровьесбережение:

Цели:

- обеспечить воспитаннику возможность сохранения здоровья за период обучения в спортивной школе;
- сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Задачи:

- организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
- реализация системы просветительской работы по формированию у них культуры отношения к своему здоровью;
- повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта, спортивной физиологии, психологии и здорового образа жизни;
- формирование у воспитанников устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни;
- развитие и саморазвитие личности воспитанника через интегрированное и проектное обучение основам здорового образа жизни.

3) Патриотическое воспитание обучающихся:

Цель – воспитание патриотизма у обучающихся, проходящих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Задачи:

- воспитание чувства ответственности перед родиной;
- формирование гордости за свой край, свою родину;
- воспитание гордости, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- готовность к служению отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в российской федерации, в регионе.
- развитие культуры поведения спортсменов во время учебно-тренировочного процесса и на соревнованиях.

4) Нравственное (этическое) воспитание обучающихся:

Цель – формирование нравственного поведения у обучающихся, проходящих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Задачи:

- сформировать адекватное представление юного спортсмена о его нравственности, доводя до его сознания расхождение между его представлением о себе как нравственном образце и его действительным поведением. Важно при этом добиться переживания у ученика этого несоответствия;
- развивать трудолюбие, заинтересованность в результатах спортивной подготовки, увлеченность тренировочным процессом. Для этого тренер должен оценивать не только результаты спортивной работы юного спортсмена, но и затрачиваемые им усилия;
- учить юных спортсменов судить о поступках по их мотивам, а не только по результатам;
- развивать у них необходимость обращать внимание на переживания других людей, проявлять сочувствие к этим переживаниям;
- уделять особое внимание организации коллективной жизни юных спортсменов, выработке у них правильных взаимоотношений.

5) Развитие творческого мышления.

Цель – использование методов и приемов развивающего обучения, активизация творческой деятельности для развития у обучающихся устойчивого интереса к виду спорта, совершенствования физического, психического и умственного развития спортсмена, воспитания у них самостоятельности, творческой инициативы.

Задачи:

- теоретические основы развития творческих способностей обучающихся.
- организация с элементами развивающего обучения.
- определение методов и приемов активизации творческой деятельности.
- результативность и перспективы дальнейшей работы.
- выполнение данных задач поможет тренеру-преподавателю сформировать у спортсменов положительное отношение к виду спорта, развивать творческий

потенциал обучающихся, навыки социализации: применение знаний в жизни, воспитывать всестороннее развитую личность.

- теоретические основы развития творческих способностей обучающихся.
- Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 1.

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга.

Мероприятия антидопинговой программы решают ряд важных задач:

- повысить уровень антидопинговой грамотности у обучающихся
- ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.
- разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;
- повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга среди подрастающего поколения.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 2.

2.8. Планы инструкторской и судейской практики по настольному теннису.

Представленная программа имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных судей, достоверно знающих правила настольного тенниса, правила поведения на спортивной площадке и вне её. Важной задачей является обеспечение спортсменов правилами и спецификой работы, что может послужить толчком к выбору судейской профессии.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение выше перечисленных задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены **тренировочного этапа** должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными

методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены должны самостоятельно составлять конспекты занятий различной направленности и комплексы специальных упражнений, направленных на развитие определенных общих и специальных способностей, а также конспекты тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе спортивных и общеобразовательных организаций. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств на этапах спортивной подготовки по настольному теннису.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- *углубленное медицинское обследование (УМО)* проводится дважды (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров или поликлиник с привлечением специалистов разных профилей; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень

функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки: уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- *этапное комплексное обследование (ЭКО)*, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности теннисиста и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений; этапные обследования проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся орто-клино пробы, электрокардиография, тремография, рефлексометрия, различные корректурные пробы, стабилография, критическая частота световых мельканий;

- *текущее обследование (ТО)* проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Врачебный контроль - необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером-педагогом, - укрепление здоровья юного теннисиста. Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Грамотное использование в процессе многолетней подготовки результатов всех видов обследований, помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность проследить, как переносятся тренировочные и соревновательные нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность спортсменов.

В группах **начальной подготовки** решаются следующие задачи: ознакомление юных спортсменов с содержанием и значением для занимающихся спортом понятий: гигиена личная и мест занятий спортом, общий режим дня, вредные привычки, привитие гигиенических навыков, привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача, контроль за состоянием здоровья юных спортсменов.

В учебно-тренировочных группах следует углубить имеющиеся сведения и расширить знания, включив данные о гигиене жилищ, сна, одежды, ознакомить со значением и использованием разных видов водных процедур и природных факторов для закаливания организма; контролировать уровень развития функциональных систем, состояние здоровья и восстановление работоспособности занимающихся; приводя примеры пагубного воздействия вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков) и отрицательного влияния длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера, убеждать юных спортсменов в необходимости избегать ситуаций, ведущих к привыканию, к опасной зависимости.

В группах **спортивного совершенствования** необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояние здоровья спортсменов, расширять знания спортсменов:

- о принципах построения рационального питания, его режиме, нормах потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значении витаминов и отдельных пищевых веществ;

- о различных заболеваниях, отрицательном воздействии длительных систематических занятия на опорно-двигательный аппарат теннисистов и мерах по профилактике заболеваний;

- о симптомах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этими состояниями;

- о вреде чрезмерного увлечения компьютером и длительного пребывания перед экраном телевизора.

Не менее важна задача врача по обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест проведения тренировочных занятий и соревнований. Для создания оптимальных (комфортных) условий, обеспечивающих высокую работоспособность спортсменов, в крытых залах необходимо следующее:

- поддержание температуры в пределах 20°, чтобы разность температур окружающей среды и тела спортсмена не приводили к переохлаждению или избыточному перегреву;

- подача приточной вентиляцией, свежего воздуха;

Для врачебного контроля здоровья спортсменов, используются данные:

- объективные: артериальное давление, пульс, частота и глубина дыхания (спирометрия), вес тела, динамометрия (показатели мышечной силы), тремор, потоотделение, внимание;

- субъективные (для самоконтроля): самочувствие, настроение, сон, аппетит, желание тренироваться, работоспособность и т.д.

Спортсмены-разрядники должны вести дневник, фиксируя в нем данные самоконтроля. Учет этих данных поможет более объективно оценить состояние

спортсмена, это необходимо для определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок, их интенсивности. Временные ограничения и противопоказания к занятиям. Сведения о типовых травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины возникновения травм, их профилактика. Оказание первой помощи: способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания.

Медицинский контроль осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера, кабинета врачебного контроля поликлиники или врачами спортивной школы. На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, в которую заносятся данные медицинских обследований, начиная с первого года занятий настольным теннисом. Она хранится в личном деле спортсмена. Спортсмены высшего спортивного мастерства, а также мастера спорта и кандидаты в мастера спорта должны обслуживаться во врачебно-физкультурном диспансере.

Биохимический контроль

Выполнение физической нагрузки сопровождается увеличением скорости биохимических процессов под воздействием нейрогуморальной регуляции, что сопровождается потоотделением, увеличением легочной вентиляции, ЧСС и др. Чрезмерная тренировочная нагрузка приводит к состоянию утомления и перенапряжения, особенно при выполнении длительных статических напряжений. Мощность выполняемой работы и ее продолжительность отражается на величине биохимических сдвигов в организме спортсмена.

Анализ динамики биохимических показателей крови спортсменов позволяет использовать их в качестве маркеров специальной работоспособности, что является важным средством изучения адаптивных реакций в процессе тренировочных воздействий.

Выделяют три группы восстановительных средств: педагогические, психологические, медико-биологические.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, состояние здоровья, спортивный стаж, квалификацию, индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов, период спортивной подготовки и др.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления

К основным педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки,
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия,
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности,

- разнообразие средств и методов тренировки,
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой,
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности,
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности,
- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь),
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле,
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла,
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок,
- упражнения для активного отдыха и расслабления,
- корригирующие упражнения для позвоночника,
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки,
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия,
- внушение,
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления

К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера,
- душ, теплые ванны,
- прогулки на свежем воздухе,
- рациональные режимы дня и сна, питания,
- рациональное питание, витаминизация,
- тренировки в благоприятное время суток;

физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 минуты;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю; ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, самомассаж
- и др.

Средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах учебно-тренировочных и

спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. Неправильно методически построенное учебно-тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее. *Эффект восстановления гораздо выше при комплексном использовании нескольких средств.* При составлении восстановительных комплексов следует в начале применять средства общего воздействия, а затем – локального (местного).

Комплексное использование восстановительных средств, в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. После окончания занятий с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то нет необходимости в дополнительных восстановительных средствах, так как их применение снижает тренировочный эффект.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения программы

Групповые теоритические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино и видеозаписей.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применения восстановительных средств и психологической подготовке, как правило, проводят специалисты (врач, массажист и т. д.)

Занимающимся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед.

В старших группах занятия должны быть более углублёнными продолжительностью 40-50 минут в виде бесед и ответов на задаваемые занимающимися вопросы.

Для спортсменов групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства одной из основных форм занятий является индивидуальная работа с тренером.

Групповые практические занятия проводятся на тренировочном этапе. Основные задачи в работе:

- группы тренировочного этапа (спортивной специализации) – применение упражнений по общей и специальной физической подготовке с направленностью на решение конкретных задач, совершенствование широкого спектра технических приёмов (в том числе, подач и приёма подач) на основе вариативности их исполнения, тренировка основных тактических комбинаций, систематическое участие в местных и выездных соревнованиях, введение в занятия элементов самостоятельности действий занимающихся, ведение дневников самоконтроля; занятия носят выраженный тренировочный характер;

- группы совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства – применение упражнений по общей и специальной физической подготовке, направленных на решение индивидуальных задач в подготовке занимающихся, совершенствование технико-тактического мастерства в соответствии с индивидуальными планами, систематическое участие в республиканских и местных соревнованиях.

На всех этапах подготовки осуществляется отбор занимающихся для выявления из них наиболее перспективных для достижения высоких спортивных результатов.

Каждый этап подготовки имеет свои задачи.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Продолжение работы по воспитанию у занимающихся устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом, и, конкретно, к настольному теннису.

Работа по расширению психологических методов воздействия на занимающихся.

Задачи тренера на этом этапе:

- формирование установки на соревновательную деятельность;
- повышение уровня надёжности действий и устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам на фоне сбивающих факторов (эмоциональной напряжённости, воздействия противников, физического утомления, внешним факторам – зал, свет, инвентарь).

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т. п. в тренировочных занятиях и играх на счёт);
- введение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;
- формирование выраженных черт характера и свойств личности. Типичных для высококлассных игроков;
- применение педагогических методов воспитания психики игрока в настольный теннис.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Работа по формированию установки на соревнования, повышению уровня надёжности действий, устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Участие в большом количестве соревнований.

Напряжённость тренировки.

Задачи этапа:

- достижение высокого уровня устойчивости психофизиологических показателей в стрессовой (соревновательной) ситуации;
- проявление бойцовских качеств в наиболее ответственные моменты соревнований;
- настрой на достижение высоких спортивных результатов;
- воспитание эмоциональной устойчивости;
- воспитание надёжности действий в стрессовой ситуации;
- осознание чувства долга и ответственности перед коллективом, командой, страной;
- воспитание высокой мотивации занятий спортом;

- выявление способности к самоанализу действий.

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- самооценка;
- само приказ;
- убеждение;
- самовнушение;
- психотерапия и гипноз;
- аутогенная и видео моторная тренировка;
- тренировочные и соревновательные игры с установки тренера;
- моделирование игровых ситуаций;
- беседы с тренерами и ведущими спортсменами;
- просмотр соревнований с их анализом.

Этап высшего спортивного мастерства

На вершине спортивного мастерства игроки испытывают наибольшие психологические напряжения: большое количество соревнований и частый переход от стрессовой соревновательной ситуации к тренировочной работе предъявляют к спортсмену повышенные требования.

Задачи психологической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствование следующих навыков и умений;
- эмоциональная устойчивость к стрессу;
- умение мобилизовать все системы организма в наиболее ответственные моменты;
- способность к чёткому выполнению тактического плана в соревновательной обстановке;
- способность к вариативности технико-тактических действий в ходе встречи;
- надёжность действий как в отдельной игре, так и в продолжение всего соревнования.

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- самоконтроль действий в соревнованиях;
- анализ психологических действий в соревнованиях;
- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- соревновательная деятельность;
- моделирование предстоящих соревнований и условий их проведения;
- соревновательные и тренировочные игры с установкой тренера;
- соревновательные и тренировочные игры со сбивающими факторами;
- психологические методы;
- просмотр соревнований;

- выпрыгивание с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лёжа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание).

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой (отягощением), утяжелёнными манжетами и т. п.;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- имитация ударов с использованием простейших тренажёров (вело колеса, мяч, размещённый на оси и т. п.).

Техническая подготовка

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

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

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнёру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё правой и левой сторонами.

Программный материал

на ТЭ (СС) до двух лет подготовки

Задачи:

1. Отбор детей, перспективных для углубленной тренировки основ техника и тактики настольного тенниса. На этом этапе определяются потенциальные возможности занимающихся в постоянном совершенствовании физических качеств, быстром овладении техническими приёмами и тактикой игры, формирование психофизических показателей, характерных для игроков высокого класса.
2. Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие занимающихся, работа по развитию качеств, уровень развития которых является недостаточным для данного этапа подготовки. Применение широкого комплекса средств физического совершенствования: спортивные игры, другие виды спорта, разнообразные виды активного отдыха, использование природных факторов – солнца, воздушных ванн, гидропроцедур.
3. Развитие специфичных для настольного тенниса физических качеств (быстрота ударных движений, передвижений, смена игровых позиций и стоек, игровая выносливость), повышение их уровня с помощью специальных средств, применяемых в настольном теннисе – тренажёров и приспособлений, имитация элементов техники, передвижений и их сочетаний, а также педагогических методов.
4. Обучение широкому арсеналу технико-тактических приёмов игры: разнообразные способы подач и их приёма, ударов, передвижений, их совершенствование и применение в соревновательных условиях.
5. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической, технико-тактической подготовке, зачёты по теории игры, практике организации тренировочных занятий и судейства соревнований.

Теоретическая подготовка

- История развития тенниса.

- Любительский и профессиональный настольный теннис в России.

- Всероссийская федерация настольного тенниса.

- Основы техники настольного тенниса.

- удары подрезкой слева и справа против наката и топ-спина. Исходное положение рук, ног туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полётом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой.

- Топ-спин справа и слева с подрезки. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полётом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой.

- техника подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча. Тренировка подач. Подготовительные упражнения для выполнения сложных по вращению подач.
- Приём подач. Способы приёма подач, выскакивающих за заднюю линию стола. Способы приёма подач, выскакивающих за боковые линии стола. Способы приёма коротких подач.
- Укороченный удар с подрезки. Техника выполнения.
- Использование физических упражнений в домашних условиях: для развития специальных физических качеств – упражнения для ног, туловища, увеличения подвижности в суставах, для совершенствования техники – имитация ударов, имитация передвижений у зеркала, у тренировочной стенки, на простейших тренажёрах (например, вело колесо). Тренировка подач – имитация, отработка быстроты вращения мяча.
- Режим для спортсмена. Сон. Регулярность питания, калорийность пищи и её витаминизация. Значение утренней зарядки, водных процедур, естественных факторов для повышения сопротивляемости организма занимающихся. Личная гигиена одежды, обуви, тела. Гигиена мест занятия, гигиена спортивного инвентаря.
- Правила техники безопасности.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей занимающихся по повышению функциональных возможностей организма.

Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки.

Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощённым правилам.

Использование для целей общей физической подготовки занятий другими видами спорта – лёгкая атлетика (бег, прыжки), лыжи, плавание, спортивная гимнастика, акробатика.

Специальная физическая подготовка

Развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов в избранном виде спорта, интенсификация тренировочного процесса.

Использование имитационных упражнений – для совершенствования ударных движений, передвижений.

Применение тренажёров, роботов.

Технико-тактическая подготовка

Повторение материала предыдущего этапа подготовки: имитация передвижений, ударов, игра на столе накатами, откидкой, подрезкой, сочетание ударов справа и слева, наката и подрезки, игра на счёт.

Изучение техники удара подрезкой справа и слева против наката. Отличие подрезки от откидки (подрезка подрезки).

Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление вращения мяча, как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов.

Изучение удара контр накатам. Отличие контр наката от наката с подрезки.

Изучение техники выполнения топ-спина. Имитация удара у зеркала, с применением тренажёров (велo колеса, мяч на «удочке»), игра с партнёром.

Пути повышения быстроты вращений мяча при ударе топ-спином: выполнение удара с резким поворотом туловища, увеличение быстроты движения руки в направлении удара с тонким (по касательной) контактом мяча и накладке ракетки. Спортсмен сначала добивается наиболее сильного вращения в одном, а затем – в разных направлениях при тренировке топ-спина против подрезки.

Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенностей физического развития, психофизиологических показателей и склонностей занимающегося.

Разучивание сложных подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча.

Сочетание коротких подач с длинными по разным направлениям.

Тренировка приёма сложных подач разными способами.

Передвижение вперёд-назад и влево-вправо при сочетании различных ударов.

Разновидности изучаемых способов передвижений.

Разучивание техники укороченного удара с подрезки.

Игра на счёт с применением различных заданий: применение определённого вида подач, подача в определённую зону, все подачи выполняются одним участником, игра с форой и т. д.

Спортсмены на тренировочном этапе принимают участие за год (сезон) в шести соревнованиях, должны сыграть не менее 36 соревновательных встреч. Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

Контроль подготовки

Контрольные испытания проводятся один раз в год по общей и специальной физической подготовке. При проведении летнего спортивно-

оздоровительного лагеря контрольные испытания проводятся в нём в форме соревнований по физической подготовке.

Контрольные испытания по технико-тактической подготовке проводятся один раз в конце учебного года (сезона).

Для оценки уровня физической подготовленности занимающихся рекомендуются нижеприводимые нормативы.

Группы тренировочного этапа свыше 2 лет подготовки

Задачи:

1. Продолжение отбора детей, перспективных для дальнейшей углубленной специализации в настольном теннисе.
2. Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие с использованием средств и методов предыдущего года занятий.
3. Повышение уровня развития физических качеств и координационных способностей: скоростной выносливости, быстроты передвижений и ударов, игровой выносливости с помощью традиционных для игры педагогических методов, приспособлений и тренажёров, имитационных упражнений.
4. Углублённое совершенствование технико-тактических приёмов, игры – атакующих и контратакующих действий; изучение сложных подач с разнообразными видами вращений, подач – «двойников»; передвижения в одиночных и парных играх; применение изученного в соревнованиях.
5. Изучение теории игры, Правил соревнований, методики проведения занятий и судейства; судейство соревнований в роли ведущего и старшего судьи; проведение занятий в роли помощника тренера.
6. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке. Зачёты по практике организации и проведения соревнований и тренировочных занятий. Выполнение разрядных нормативов, достижение на соревнованиях результатов, запланированных тренером.

Программный материал

Теоретическая подготовка

- Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации в наши дни.
- Пути развития детского спорта в стране.
- Техника настольного тенниса.
- Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приёма мяча, по зонам, из которых выполняются удары.
- Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину.
- Вариативность выполнения ударов-основа технического мастерства.
- Основные приёмы современной атаки – контроль – топ-спин; топ-спин – удар, острый удар. Различия по скоростным характеристикам, контакту мяча с ракеткой, направлению, скорости и силе вращения.

- Особенности промежуточной игры – умение начинать атаку из «кача».
- Разучивание и тренировка сложных подач: с быстрым вращением мяча, с высоким подбрасыванием, с ложными движениями ракеткой и рукой.
- Приём подач. Способы распознавания подач с различным вращением.
- Способы передвижений в соединениях с выполнением ударов.
- Разновидности одношажного и двушажного способов передвижений: прыжки, выпады. Перенос центра тяжести тела с одной ноги на другую при передвижениях.
- Тренировка в домашних условиях: упражнения для развития специальных физических качеств, имитация ударов, имитация передвижений, тренировка и совершенствование подач.
- Правила техники безопасности.
- Личная гигиена. Режим дня. Сон питание – калорийность и витаминизация. Значение средств закаливания организма.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки.

Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Спортивные игры – баскетбол, футбол, теннис, бадминтон.

Широкое использование тренажёров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

Специальная физическая подготовка

Продолжение работы по развитию специальных физических качеств и способностей, характерных для ведущих игроков мира.

Широкое применение в занятиях имитационных упражнений, как средства тренировки наиболее необходимых для игры групп мышц.

Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажёров, роботов и приспособлений.

Повторение упражнений предыдущего этапа подготовки.

Технико-тактическая подготовка

Повторение материала предыдущего этапа подготовки.

Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление вращения мяча, как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов.

Различия в выполнении приёма и ударов по мячам с различными видами вращений: скорость, место удара мяча на ракетке, угол поворота и наклона ракетки, характер полёта мяча.

Индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля игры.

Разучивание новых сложных подач с верхним, нижним боковым вращением мяча, различных по длине и с разнообразной маскировкой.

Тренировка приёма длинных сложных подач активными способами.

Разновидности одношажного и двушажного способов передвижения: прыжки, выпады.

Игра на счёт.

Соревнования внутри спортивной школы. Участие в официальных соревнованиях. Спортсмены тренировочного этапа свыше двух лет обучения принимают участие за тренировочный год (сезон) не менее чем в шести соревнованиях, должны сыграть не менее 42 соревновательных встреч каждый.

Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю, восстановительным мероприятиям и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

Контроль подготовки

Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке проводятся в группах тренировочного этапа свыше двух лет один раз в год.

При проведении летнего спортивно-оздоровительного лагеря контрольные испытания проводятся в нём в форме соревнований по физической подготовке.

Контрольные испытания по технико-тактической подготовке в группах тренировочного этапа свыше двух лет обучения проводятся один раз в конце учебного года (сезона).

На этапе ССМ

Задачи:

1. Отбор спортсменов, способных добиться высоких спортивных результатов. Выявление отклонений в состоянии здоровья, вызванных: травматизмом, физиологическими показателями, недисциплинированностью (нарушение тренировочных режимов, курение, алкоголь, наркотики), снижение спортивных результатов, являющиеся следствием неточного планирования тренировочного процесса, ошибками в технико-тактической подготовке, недостаточной соревновательной практикой.
2. Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, предупреждение травматизма, применение медико-технических и психологических средств восстановления работоспособности, применение фармакологических препаратов.

3. Совершенствование технико-тактических приёмов с применением средств и методов предыдущего этапа подготовки, тренажёров-роботов, привлечением спарринг-партнёров.

Тренировка технических приёмов в затруднённых условиях – с утяжелёнными поясами, манжетами, ракеткой.

4. Увеличение объёмов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок за счёт увеличения доли занятий с применением технических средств и специальных педагогических средств подготовки (БКМ – метод упражнений с большим количеством мячей, игра с несколькими партнёрами, игра на сдвоенных столах и т. п.)
5. Теоретическая подготовка, самостоятельное составление планов игры с различными противниками, судейство соревнований в роли старшего судьи, самостоятельное проведение тренировочных занятий.
6. Выполнение контрольных нормативов по специальной и технико-тактической подготовке.

Зачёт по судейству соревнований, получение судейской категории.

Зачёты по инструкторской практике.

Выполнение норматива мастера спорта России.

Программный материал

1.) Теоретическая подготовка

Организация физической культуры и спорта (в частности, настольным теннисом)

за рубежом.

Международные спортивные организации, их участие в развитии спорта в различных регионах мира.

Участие российских спортсменов в международных соревнованиях по настольному теннису.

Подготовка специалистов для организации и проведения физкультурно-спортивной работы в России. Общественные и государственные спортивные организации в Российской Федерации.

Техника безопасности проведения занятий.

Настольный теннис на современном этапе развития. Современные тенденции в развитии техники и тактики игры.

Индивидуализация планирования подготовки. Путь всестороннего совершенствования техники.

Особенности тактических действий против спортсменов различных стилей и против спортсменов, применяющих различные инвентарь.

Особенности взаимодействия мяча с воздушным потоком, поверхностью стола, накладками различных типов.

Различия в выполнении ударов по мячам, имеющим различные вращения по направлению и высоте траектории полёта.

Атака острым ударом – основа тактических действий. Острая атака по подрезке, накату, топ-спину.

Сложные подачи. Поддачи с ложными, отвлекающими движениями руки с ракеткой. Подача с высоким подбрасыванием мяча. Короткие подачи.

Приём подач с замаскированным вращением мяча накатом, острым ударом, топ-спином.

Особенности техники и тактики парных игр. Подбор партнёров с учётом особенностей стилей игры и передвижений, способности игроков взять на себя роль ведущего в паре. Тактика в смешанной паре.

Тактика и стратегия личных и командных соревнований. Расстановка игроков в командном матче, очерёдность игр. Анализ предстоящих игр. Индивидуальное планирование на предстоящую игру.

Тренировка в домашних условиях. Имитация ударных движений с ракеткой в сочетании с передвижениями в различных направлениях, в порядке ответа на разнообразные действия противника (на количество повторений в единицу времени).

Значение имитации для сохранения высокого уровня спортивной формы.

Личная гигиена. Режим дня. Сон. Понятия об обмене веществ в организме. Восстановление энергетических затрат. Калорийность и витаминизация в связи с серьёзными физическими нагрузками.

Примерные суточные нормы приёма пищевых продуктов. Значение утренней гимнастики.

Роль водных процедур (умывание, обтирание, душ, купание, баня) и природных факторов (солнечные ванны, прогулки и занятия на воздухе, в лесу, в горах).

Отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма (курение, токсикомания, алкоголь, наркомания).

Сведения о строении и функциях человеческого организма.

Строение костно-мышечной системы.

Сердечно-сосудистая система. Влияние тренировки на её совершенствование. Потребление кислорода лёгкими и насыщение крови.

Органы пищеварения и обмена веществ.

Центральная нервная система и роль физических упражнений в её формировании.

Психорегулирующая тренировка и аутотренинг.

Практическая подготовка
Общая физическая подготовка

Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма занимающихся с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, применявшихся на предыдущих этапах подготовки.

Целенаправленные занятия другими видами спорта, направленные на избирательное развитие подвижности в суставах и растягивание мышц (баскетбол, теннис, бадминтон, футбол, плавание, лыжи, лёгкая атлетика – бег, прыжки, спортивная гимнастика).

Специальная физическая подготовка

Развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для спортсменов, добившихся высоких результатов в соответствующем возрасте – силы, скоростно-силовой и общей выносливости, скоростной выносливости и быстроты движений.

Для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями для пояса, ступней ног, утяжелённые повязки и манжеты на игровую руку, упражнения с гантелями, малыми весами штанг.

Упражнения направлены на развитие взрывной (скоростно-силовой) силы мышц рук и ног, туловища, спины, косых и прямых мышц живота.

К применению могут быть рекомендованы:

- упражнения с отягощениями и без них;
- бег с высокого старта на короткие дистанции – 15, 20, 30, 60, 100 метров;
- челночный бег 5x10 метров, 5x15 метров;
- прыжки с места вперёд, вправо, влево, назад;
- прыжки «кенгуру», прыжки – многоскоки – 15 прыжков с места;
- прыжки на одной ноге – 15 прыжков с места;
- прыжки через скакалку – на двух, одной ноге, поочередно, сдвоенные прыжки;
- повороты, наклоны, вращение туловища в разных направлениях;
- из положения виса на перекладине (гимнастической стенке) подъём прямых и согнутых в коленях ног к груди, подтягивание хватом сверху;
- из положения лёжа на спине поднимание прямых в коленях ног, ног за голову и туловище с доставанием носков ног пальцами рук.

Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с отягощениями и без них:

- имитация ударов (сериями на время)
 - 30 секунд – развитие быстроты
 - 1 минута – развитие скоростной выносливости
 - 2 минуты – развитие скоростно-силовых качеств

- 3 минуты – развитие специальной игровой выносливости
- имитация перемещений в игровой стойке – 1 минута, 3 минуты;
- имитация перемещений вправо-влево в 3-х метровой зоне - 1 минута, 3 минуты;
- имитация перемещений вперёд-назад в 3-х метровой зоне - 1 минута, 3 минуты;
- имитация перемещений по треугольнику вперёд-вправо-назад-вперёд-влево-назад в 3-х метровой зоне - 1 минута, 3 минуты (к столу-от стола).

Во всех видах перемещений результат за 1 минуту характеризует уровень скоростной выносливости спортсмена, а результат за 3 минуты – его специальную игровую выносливость.

Примечание: при выполнении всех упражнений фиксируется количество движений или перемещений, выполняемых в отведённое время и результат сопоставляется с предыдущими показателями индивидуально для каждого занимающегося.

Технико-тактическая подготовка

Повторение материала предыдущего года подготовки.

Контрольная проверка уровня подготовленности по нормативам групп тренировочного этапа свыше 2 лет.

Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития: физических качеств, координационных возможностей, психофизиологических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умения.

Составление индивидуальных планов подготовки.

Работа над повышением точности, стабильности и быстроты ударов. Расширение зон вариативности ударов для повышения возможностей управления полётом мяча – направлением, силой и скоростью вращения, направлением, траекторией полёта, скоростью полёта и отскока мяча.

Совершенствование арсенала атакующих технических приёмов с применением механических приспособлений для подачи мячей, тренажёров-роботов.

Острый удар по накату.

Острый удар по топ-спину.

Топ-спин-удар по накату и топ-спину.

Топ-спин-удар с подрезки.

Выполнение и приём сложных подач – с боковыми, верхним и нижним вращением, с высоким подбросом мяча, с ложными движениями руки с ракеткой, коротких подач.

Тренировка и выполнение подач, направленных на подготовку к острому удару.

Тренировки и выполнение подач, направленных на предупреждение активных действий противника.

Тренировка и выполнение подач, направленных на создание позиционного преимущества (короткая, косая, подача с сильным боковым вращением).

Тренировка и выполнение подач, направленных на быстрое введение мяча в игру (с быстрым поступательным вращением по диагонали).

Тренировка и выполнение подач, направленных на зрительный обман противника (подача с ложными движениями руки с ракеткой, подачи – «двойники»).

Приём подач противника накатом.

Приём подач противника острым углом.

Приём подач противника топ-спином с последующим острым ударом.

Тренировка передвижений с переносом центра тяжести в направлении удара.

Тренировка передвижений шагами.

Тренировка передвижений прыжками с одной и двух ног.

Тренировка передвижений с одной ноги на другую.

Тренировка передвижений рывками.

Комбинированные передвижения – сочетания разных способов в зависимости от выполнения ударов.

Подбор партнёров для мужских, женских, смешанных пар.

Тренировка тактических действий в парных играх.

Разучивание тактических комбинаций индивидуально для каждой пары.

Тактика смешанных игр.

Построение тактических действий спортсменов на основе начала атаки после своей подачи или с её приёма.

Закрепление тренируемых приёмов в играх со спарринг-партнёрами и в соревнованиях.

Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей.

Совершенствование современных средств ведения игры с коротким (по времени) розыгрышем очка («двухходовка», «трёхходовка»).

Острая атака на своей подаче, на подаче противника.

Составление тактических планов одиночных и парных игр с конкретными противниками различных стилей.

Тренировочные игры на счёт с выполнением тактических установок тренера.

Участие в одиночных и парных соревнованиях по календарному плану РСШОР.

Занимающиеся на этапе совершенствования спортивного мастерства должны в течение года (сезона) принять участие не менее чем в 12 соревнованиях, провести не менее 60-84 встреч каждый. Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю, восстановительным мероприятиям и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

Контроль за подготовкой

На этапе спортивного совершенствования идёт процесс активного развития физических качеств и повышения технико-тактического мастерства занимающихся, что требует особенно тщательного контроля.

Группы ВСМ

Задачи:

1. Отбор из числа занимающихся, способных добиться высших спортивных достижений.
2. Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся, всестороннее физического развития, предупреждение травматизма, комплексное применение средств и методов восстановления работоспособности организма.
3. Совершенствование всего арсенала технико-тактических приёмов игры в тренировочных и соревновательных условиях с применением всех видов подготовки.
4. Дальнейшая индивидуализация тренировочного процесса и его планирование с учётом особенностей технико-тактического мастерства игроков, уровня их физической подготовленности, особенностей стиля, хватки ракетки, психофизиологических особенностей личности.
5. Выполнение контрольных нормативов по спортивно-технической подготовке к конкретному соревнованию. Достижение результата, предусмотренного планом подготовки.

Наряду с групповыми планами для каждого занимающегося групп высшего спортивного мастерства составляются индивидуальные планы подготовки, учитывая индивидуальные особенности физической, технико-тактической, стилевой и соревновательной подготовки.

Программный материал

Теоретическая подготовка

Повторение материала этапа спортивного совершенствования.

Итоги выступлений российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях: Европейская лига, Кубки и чемпионаты Европы и мира, Олимпийские Игры, открытые чемпионаты по настольному теннису ведущих стран мира, ТОП – 12 и др. результаты главных российских соревнований.

Информация о новинках в технике, тактике, методике тренировки, об изменениях в правилах.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма занимающихся с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, используемых и в других видах спорта.

Применение игровых видов спорта, способствующих комплексному развитию физических качеств и способностей, полезных для успешного совершенствования в настольном теннисе.

Поддерживание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной и игровой выносливости.

Увеличение объёма и интенсивности в занятиях по общей физической подготовке по сравнению с предыдущими этапами подготовки.

Специальная физическая подготовка

Упражнения по развитию специальных физических качеств, применяемых на этапе высшего спортивного мастерства:

- упражнения без применения дополнительных средств тренировки – имитация ударов и перемещений, их сочетаний;

- упражнения с применением дополнительных средств тренировки – имитация ударов и перемещений, их сочетаний с отягощениями (утяжелённый пояс, повязки, манжеты, гантели), амортизаторы (резиновые жгуты, бинты);

- упражнения с применением технических и других средств, позволяющих предъявить к занимающимся повышенные требования к функционально-двигательной деятельности;

- метод БКМ (применение упражнений с большим количеством мячей при помощи тренера или специального партнёра);

- упражнения с тренажёрами-роботами;

- упражнения с приспособлениями, механическими роботами;

- игра с партнёрами, заменяющими друг друга после очередного розыгрыша очка;

- игра с двумя партнёрами, на столах увеличенных размеров.

Имитация перемещений выполняется в исходной стойке игрока – ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперёд, центр тяжести тела находится ближе к носкам ступней ног: приставными шагами вправо-влево-вперёд-назад, тоже сдвоенными шагами, скрестными шагами вправо-влево.

Имитация ударов выполняется в исходной стойке игрока без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой (желательно, утяжелённой на предплечье игровой руки).

Имитация ударов с перемещениями без отягощений и с отягощениями.

Примечание: для развития качеств применяются утяжелённые пояса весом от 3 до 10 кг, манжеты на ноги, закрепляемые выше стоп – весом до 1 кг, манжеты на руки, закрепляемые на предплечье выше кисти – весом до 1 кг, утяжелённые ракетки (из металла, толстого, тяжёлого дерева) – весом до 0,5 кг.

Имитация ударов с применением различных технических и механических приспособлений: вращающихся колёс, устанавливаемых на столе; игра с тренажёром-роботом, падающим спортсмену мячи с различными по направлению и силе вращениями, с различной частотой.

Игра с партнёрами, которые меняют друг друга после очередного розыгрыша очка.

Технико-тактическая подготовка

Совершенствование по индивидуальным планам технико-тактического мастерства, достигнутого занимающимся на предыдущих этапах подготовки.

Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике, расширение арсенала игровых средств.

Воспитание волевых качеств.

Стратегия современной игры – сокращение времени розыгрыша очка за счёт острых атакующих действий при первой при первой для этого возможности.

Совершенствование игровых действий в условиях повышенных требований к действиям спортсмена: игра против тренажёра-робота, против спарринг-партнёра (играющего тренера).

Применение метода БКМ (упражнения с большим количеством мячей) в игровом темпе или в темпе, превышающем игровой.

Работа по разучиванию новинок, появляющихся в настольном теннисе новых подач, новых технико-тактических приёмов игры.

Совершенствование тактических комбинаций для игры с конкретным типом противника с учётом сильных и слабых сторон игры противника.

Моделирование тренером или специально привлечённым партнёром игры будущих противников.

Одиночные и парные игры на счёт с тактическими установками тренера против конкретного противника.

Участие в соревнованиях по календарному плану РСШОР, участие в соревнованиях в соответствии с индивидуальными планами занимающихся.

Соревновательная нагрузка для занимающихся групп высшего спортивного мастерства определяется индивидуальными планами спортсменов, но предполагает для каждого участие в течение года (сезона) не менее чем в 12 соревнованиях, входящих в систему обчёта общероссийского рейтинга, проведение не менее 84-96 встреч, из них не менее 55 – на большинство из 5 – ти партий, 30-35 парных встреч.

Контроль подготовки

На этапе высшего спортивного мастерства для комплексной оценки уровня спортивно-технической готовности спортсмена к соревнованиям высокого ранга необходим регулярный контроль как его физической, так и специальной подготовки.

Система психологического сопровождения тренировочного процесса

Настольный теннис – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду.

Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объём внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация.

По своему направлению все средства психологической подготовки можно разделить на две группы:

- психолого-педагогические – беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение;

- практические – тренировочные и соревновательные игры, игры с установками тренера на предъявление к занимающимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре, на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

Психорегуляция-регуляция психических состояний

Виды регуляции: гетерорегуляция – вмешательство извне и саморегуляция.

Основные причины использования психорегуляции:

1. Коррекция динамики усталости. Основное назначение – щадящий режим нагрузок. Дополнительные рекомендации: смена деятельности; строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха; внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний; обучение спортсмена рациональным приёмам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований; электроанальгезия; специальные пленэрные аудио – и видеосеансы.
2. Снятие избыточного психического напряжения.
Стратегия десенсибилизации – снижение чувствительности к воздействиям, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, устранение объективных причин стрессового состояния.

Основные причины избыточного психического напряжения:

1.) Предстартовая лихорадка, вызываемая: непосильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервозностью окружения и т. п.

Наиболее эффективно сочетание гипносуггестивных воздействий и электроанальгезии как отвлекающего фактора.

2.) Избыточное волнение в ходе соревнования.

Основное средство – саморегуляция – воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Эффективность зависит от владения арсеналом приёмов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта.

Виды саморегуляции:

- самоубеждение – воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;

- самовнушение – воздействие, основанное на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

Виды саморегуляционных тренировок:

1. Аутогенная тренировка – воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние.

Метод, отличающийся простотой приёмов с общим седативным эффектом, предложен немецким психиатром и психотерапевтом Иоганном Шульцем (1884-1970 гг.) в 1932 г. Достоинства метода: повышает скорость сенсомоторного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализация сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности; увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных возможностей личности и организма человека; краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведёт к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках.

Причины применения аутогенной тренировки спортсменами:

- устранение страха, эмоциональной напряжённости, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время соревнований;

- регуляция сна;

- краткосрочный отдых;

- активизация сил организма;

- укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация личностных ресурсов.

2. Психорегулирующая тренировка - вариант аутогенной тренировки (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях),

адаптированной к условиям занятий данным видом спорта. Ориентирована на управление уровнем психического напряжения.

3. Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений за счёт сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.

4. Идеомоторная тренировка – осознанный триумвират представлений:

- представление идеального движения (комплекса движений) – программирование;
- представления, сопровождающиеся освоением навыка – тренировка;
- представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов – регуляция.

Механизм воздействия – за счёт использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

Действенное улучшение результативности спортивной подготовки может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки.

Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках и эффективен при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

Преодоление состояния фрустрации

Причина состояний фрустрации – непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым. В сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность, как для спортивных результатов, так и для здоровья спортсмена.

Стратегия – быстрый переход от анализа ситуации – устранения негативной реакции на неудачу и внушение спортсмену уверенности в своих силах – к энергичным действиям по достижению цели.

Основное средство – саморегуляция.

Релаксация – состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Виды: долговременная или кратковременная, произвольная (во время сна) или произвольная (при обучении расслаблению).

Стресс – это напряжение как физиологическое, так и психологическое, а релаксация – состояние противоположное напряжению, поэтому навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса.

Преимущества релаксации перед транквилизаторами:

- можно эффективно расслабиться на 0, 5 мин, а таблетки начинают действовать чрез 20-30 минут после приёма;
- не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам – заторможенности, рассеянности, ухудшение концентрации внимания, снижения работоспособности и т. д., а релаксация улучшает эти показатели;
- в отличие от транквилизаторов не вызывает зависимости, которая сама по себе может стать более тяжёлой проблемой, чем та, для которой были назначены транквилизаторы.

Самый надёжный для спортсменов – метод нервно-мышечной релаксации американского невролога Эдмунда Джекобсона (1888-1983), ориентированный на использование взаимосвязи отрицательных эмоций с напряжением мышц. Задачи:

- Научиться целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях при отсутствии помех;
- освоить навыки устранения избыточного напряжения в мышцах в обычных повседневных условиях и на тренировках;
- внимательно наблюдая за собой, определить, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, беспокойстве, раздражение и научиться мысленной командой расслаблять их.

Другие методики

В спортивной деятельности с психогигиеническими целями используется ряд других методик:

- наивная психорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т. п.;
- музыкальное сопровождение и функциональная музыка;
- дыхательные упражнения;
- специальные психорегулирующие комплексы физических упражнений;
- пр.

3.2. Оценка результатов освоения программы

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.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) для зачисления на начальный этап спортивной подготовки по настольному теннису с учетом приложений № 6 к ФССП представлены в таблице № 7.

Контрольно-переводные нормативы включают в себя перечень упражнений, выполнение которых отражает уровень владения основными физическими (двигательными) качествами, имеющими наибольшее влияние на результативность в настольном теннисе. Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП представлены в таблицах № 7-10.

Таблица № 7

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года 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 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			35	30	45	40

Таблица № 8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	9,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			75	65
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица № 9

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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши/юниоры/мужчины	девочки/девушки/юниорки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	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	количество раз	не менее	

	перекладине		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 более	
			115	105
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица № 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 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 более	
			128	115
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

3.4. Процедура промежуточной и итоговой аттестации

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по настольному теннису, а также результатов выступления лучников на официальных спортивных соревнованиях.

Спортсмены, не сдавшие контрольно-переводные нормативы, могут остаться на текущем этапе спортивной подготовке, но не более чем на один год, по решению тренерского и методического совета.

В том случае, если отдельные особо одаренные спортсмены достигают высоких спортивных результатов в более короткие сроки, чем указано в программе, они могут в порядке исключения переводиться на более высокие режимы тренировочной работы (т.е. в старшие группы). Для этого необходимо персональное положительное заключение врача и полное выполнение контрольно-переводных нормативов.

Спортсмены, поступающие в учреждения спортивной направленности и прошедшие спортивную подготовку в других спортивных организациях, зачисляются после успешной сдачи контрольно-переводных нормативов.

4. Рабочая программа по виду спорта «Настольный теннис»

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

Целью освоения программы по настольному теннису является формирование у спортсменов теоретических и практических знаний, умений и навыков в области вида спорта; ознакомление с разнообразными концепциями спортивной тренировки, современными методами организации учебно-тренировочного процесса; разработки технологий и условий повышения результативности на этапах спортивной подготовки; воспитания и развития юных спортсменов для обеспечения успешной спортивной специализации.

В процессе спортивной подготовки юных и квалифицированных спортсменов выделяют три взаимосвязанных компонента: планирование процесса, его реализацию и контроль.

Определение структуры спортивной подготовки связано с выбором временных интервалов, в расчете на которые ведется конкретное планирование. Разработка структуры процесса спортивной подготовки рассматривается в трех вариантах: многолетнем, годичном и оперативном. Основными параметрами, определяющими процесс построения и структуры различных циклов подготовки высококвалифицированных, и юных спортсменов, являются:

- определение целевых показателей как итоговых, так и промежуточных (текущих), по которым можно дать оценку реализации поставленных задач;
- определение общего порядка построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;

- чередование тренировочных и соревновательных нагрузок и их показателей, а также системы восстановления работоспособности.

Таким образом, для повышения эффективности процесса построения спортивной подготовки спортсменов, необходимы следующие условия:

- знание и расчет необходимых суммарных затрат времени воздействия на организм в границах различных тренировочных этапов и циклов, для достижения поставленных задач;

- определение состава средств, параметров нагрузок и их чередование в рамках определенных интервалов времени.

Рациональное построение многолетней спортивной подготовки осуществляется на основе учета следующих факторов:

- оптимальные возрастные границы, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты;

- продолжительность систематической подготовки для спортивных достижений;

- паспортный возраст, в котором спортсмен приступил к занятиям и биологический возраст, в котором началась специальная тренировка;

- индивидуальные особенности спортсмена и темпы роста его мастерства.

В зависимости от преимущественной направленности процесс многолетней подготовки теннисистов условно подразделяется на несколько этапов: этап начальной подготовки (до года и свыше года); учебно-тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации – до трех лет и этап углубленной спортивной специализации – свыше трех лет); этап совершенствования спортивного мастерства, и этап высшего спортивного мастерства.

Продолжительность этапов обучения обусловлена уровнем спортивной подготовленности спортсменов. Решение вопроса о переходе к очередному этапу подготовки основано на паспортном и биологическом возрасте, уровне его физического развития и подготовленности, способности к выполнению возрастающих учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Программный материал для практических занятий осваивается в соответствии с задачами каждого этапа подготовки.

На этапе начальной подготовки:

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

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «настольный теннис»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «настольный теннис»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «Настольный теннис»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Учебно-тематический план разрабатывается по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке приведен в приложении № 3.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» основаны на особенностях вида спорта «настольный теннис» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ

спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «настольный теннис», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, 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)²;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

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.

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

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

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

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

² с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки

в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для прохождения спортивной подготовки указаны в таблицах № 1 и 2 приложения № 5.

Требования к экипировке, необходимой для прохождения спортивной подготовки указаны в таблицах № 1 и 2 приложения № 6.

6.2. Кадровые условия

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым

и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

и иным условиям, установленным ФССП.

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России

от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021,

регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ, от 01.07.2020 №1-ФЗ) // Собрание законодательства РФ, 03.07.2020, N 31, ст. 4412.
2. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», № 127-ФЗ, 30.04.2021.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», № 329-ФЗ, 04.12.2007.
4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», № 273-ФЗ, 29.12.2012.
5. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 (ред. от 07.07.2022 № 575) «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

6. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
7. Приказ Министерства спорта РФ от 07.07.2022 № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки».
8. Приказ Минспорта России от 01.06.2021 № 370 «Положение о единой всероссийской спортивной классификации».
9. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».
10. Приказ Министерства спорта РФ от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
11. Приказ Минпросвещения России от 18.07.2022 № 562 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
13. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
14. Амелин А. Н. современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982.- 189 с.
15. Байгулов Ю. Н. основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979. – 125 с.
16. Вартанян И. К., Команов В. В. беседа о настольном теннисе – М.: Советский спорт, 2010. – 86 с.
17. Гигинешвили Г. Р. Физические факторы в системе восстановления работоспособности спортсменов: научно-методическое пособие / Г. Р. Гигинешвили; под общ. ред. И. Ю. Радчич. – 2-е изд. – М., 152 с.
18. Гинзбург Г.И. Критерии точности и надежности спортивных достижений / Г.И Гинзбург. - М.: "ФиС", 1980, - 153 с.

19. Железняк Ю. Д. Развитие точностных двигательных действий у юных волейболистов 13-16 лет с учетом индивидуальных особенностей /Ю. Д. Железняк, М. Х. Хаупшев// Теория и практика физической культуры. - 1994. -№ 7. - С 32-34.
20. Команов В. В. тренировочный процесс в настольном теннисе. –М.: Советский спорт, 2012. – 215 с.
21. Команов В. В. тренировочный процесс в настольном теннисе. –М.: Советский спорт, 2013. – 155 с.
22. Латманисова Л. В. Влияние кратковременной работы на мышечный тонус, тремор и колебания тела /Л. В. Латманисова //Гигиена безопасности и патология труда. - 1930. - №3. - С.3-8.
23. Матыцин О. В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 1995. – 144 с.
24. Назаренко Л. Д. Развитие двигательно-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков /Л.Д.Назаренко. - М., - 2001. -332с.
25. Сопов В. Ф. Условия психологической подготовки спортсмена к максимальному спортивному результату//Теория и практика психологической подготовки в современном спорте. Москомспорт. Методическое пособие: М.: 2010. – С.6-56.
26. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, - 1979. – 123с.
27. Современная система спортивной подготовки; под общ. ред. Ф.П.Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995. - 445с.
28. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академкнига», 2002. – 480с.
29. Фримерман Э. Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 316 с.
30. Худец Р. настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – М.: Виста Спорт, 2005. – 235 с.
31. Щербатых, Ю.В. Психология стресса /Ю. В. Щербатых. – М.: Эксмо. - 2008. – 304с.

Список интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство спорта и молодежной политики Республики Бурятия (<https://egov-buryatia.ru/minsport/>)
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

9. Единая всероссийская спортивная классификация
(<https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/38361/>)

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Форма	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	<p>Этап НП и УТЭ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятийный аппарат настольного тенниса 2. Классификация спортивных соревнований. 3. Положение о спортивном соревновании. <p>Этап ССМ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. 5. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. 6. Обязанности и права участников спортивных соревнований. 7. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. <p>Этап ВСМ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Положение о спортивных судьях. Порядок присвоения судейской категории. 9. Нормативы выполнения судейской категории – судья третьей категории 10. Нормативы выполнения судейской категории – судья второй категории 11. Нормативы выполнения судейской категории – судья первой категории 12. Нормативы выполнения судейской категории – судья всероссийской категории 13. Нормативы выполнения судейской категории – судья международной категории 14. Порядок лишения, восстановления квалификационных категории спортивных судей 15. Практика судейства в разных должностях спортивных судей (судья, секретарь, заместитель главного судьи и т. д.) 	Сообщения, лекции, беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением судей, тренеров, практические занятия по практике судейства.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Этап НП и УТЭ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила настольного тенниса <p>Этап ССМ и ВСМ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Терминология настольного тенниса 3. Организация и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве инструктора. 4. Дневники самоконтроля. 	Участие в: учебно-тренировочных занятиях, спортивных соревнованиях в качестве ассистентов и инструкторов.	В течение года
1.3.	Профориентационная деятельность	<p>Этап НП и УТЭ:</p> <p>Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности.</p> <p>Спортивная ориентация</p> <p>Спортивная селекция</p>	Лекции, беседы, встречи, обследование на АПК «Стань чемпионом»	В течение года

		Спортивная генетика Биометрическое тестирование по отпечаткам пальцев ДНК-тест на генетическую предрасположенность к спорту Определение предрасположенности к видам спорта с помощью АПК «Стань чемпионом»		
2.	Здоровьесбережение			
2.1.	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:			В течение года
	Теоретическая часть	Все этапы спортивной подготовки: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивного мероприятия; - определение цели и задач при проведении спортивного мероприятия; - формирование необходимых оборудования и инвентарей; - определение списка ответственных лиц для проведения спортивного мероприятия; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - поощрение победителей и призеров.	Беседа, встречи, организация, мотивация	
	Практическая часть	Все этапы спортивной подготовки: - сбор участников мероприятия; - проведение торжественного открытия спортивного мероприятия; - показательные выступления спортсменов по видам спорта; - организация спортивного мероприятия - подведение итогов, награждение и поощрение, закрытие мероприятий.	Проведение спортивных мероприятий (веселые старты, творческие номера, спортивные состязания)	
2.2.	Экологические здоровьесберегающие технологии			
	Теоретическая часть:	Все этапы спортивной подготовки: - Профилактические меры по обеспечению чистоты и порядка за собой и окружающей среды; - воспитание чувства ответственности за сохранение её богатств перед будущими поколениями; - знание особенностей и месторасположение географических мест Бурятии и страны.	Беседы, встречи, планирование, обсуждение, рассказы	В течение года
	Практическая деятельность:	Для этапов ССМ и ВСМ: Организация учебно-тренировочных сборов в среднегорье, высокогорье для эффективного тренировочного процесса в Тункинском, Окинском районах Бурятии и в других местах России. Организация восстановительных учебно-	Утверждение планов, организация спортивных мероприятий, привлечь спортсменов других	

		тренировочных сборов в каникулярный период на берегу оз. Байкал на спортивной базе «Энхалук». Для всех этапов: Организация экологического десанта: уборка территории по месту проведения тренировочных сборов от мусора и загрязнений.	организаций и регионов, эффективность проведения экологических и спортивных мероприятий	
2.3.	Восстановительные мероприятия			
	Теоретическая часть	Все этапы спортивной подготовки: Изучение основы гигиены, спортивного питания, анатомии и спортивной физиологии, психологии	Наблюдение, изучение, сравнение	В течение года
	Практическая часть	Все этапы спортивной подготовки: Своевременный массаж тела, посещение сауны, бассейна, растяжка тела для укрепления здоровья и снятие физической напряженности и нагрузки, обеспечение качественного отдыха и восстановления организма, проведение самоанализа, аутотренинга, контроль и разрядки психоэмоционального состояния	Саморегуляция организма спортсмена, изменения, восстановления и психоэмоциональная разгрузка, адаптивность организма	
2.4.	Физкультурно-оздоровительные технологии			
	Теоретическая часть	Все этапы спортивной подготовки: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима; - сохранение и укрепление физического здоровья обучаемых; - профилактические меры травматизма и переутомления - поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета	Изучение, сравнение, беседа, рассказ, саморегуляция	В течение года
	Практическая часть	Все этапы спортивной подготовки: Регулировать периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, организовать себе оптимальное питание, переутомления и травм. Выполнять самостоятельную физическую активность, непрерывно посещать тренировок, принимать участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях на начальном этапе и учебно-тренировочном этапе до 3 лет.	Саморегуляция организма спортсмена, изменения, восстановления и психоэмоциональная разгрузка, адаптивность организма	
2.5.	Технология обеспечения безопасности жизнедеятельности			
	Теоретическая часть	Все этапы спортивной подготовки: Изучение инструктажей по технике безопасности, по пожарной безопасности по месту проведения спортивных мероприятий и на спортивной базе, профилактические меры по обеспечению безопасности в целом. Получение знаний и умений по оказанию доврачебной помощи пострадавшему со	Рассказ, разъяснение, беседа, изучение, наблюдение, показ, апробация	В течение года

		спортсменами на спортивной базе «Энхалук»		
	Практическая часть	Все этапы спортивной подготовки: Проведение инструктажей, апробирование инструктажей, мониторинг на безопасность материально-хозяйственной части. Оказание доврачебной помощи пострадавшему	Обеспечение профилактических мер по обеспечению безопасности	
2.6.	Массовый спорт как здоровьесберегающие технологии			В течение года
	Теоретическая часть	Сохранение здоровья, формирование социальной ответственности, расширение интересов для себя и окружающих людей, системность в занятии массовым спортом	Рассказ, разъяснение, беседа, изучение, наблюдение, показ, апробация	
	Практическая часть	Интересно проводить свободное время, разнообразить досуговую деятельность. Занимаясь массовым спортом, рационально совмещать образовательную, трудовую и спортивную деятельность.	Организовывать и проводить дворовые игры, забеги и другие спортивно - массовые мероприятия	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся			В течение года
3.1.	Теоретическая подготовка	<p>Для этапа НП:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. История возникновения вида спорта и его развитие. 2. Спорт – явление культурной жизни и его значение для государства. 3. Зарождение олимпийского движения. 4. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. 5. Зарождение и развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». 6. Спортивная гордость моего края. <p>Для этапа УТЭ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Роль и место физической культуры в обществе. 2. Возрождение и развитие олимпийского движения. 3. Государственные символы (герб, флаг, гимн) и их значение в спорте. 4. Мой любимый тренер. 5. Спортсмены - значкисты ГТО. 6. Спортсмены, участники Великой отечественной войны. <p>Для этапа ССМ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, патриотизма, нравственных качеств и 	Сообщения, лекции, беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.	

		<p>жизненно важных умений, и навыков.</p> <p>2. Современное состояние Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и перспективы развития.</p> <p>3. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.</p> <p>Для этапа ВСМ:</p> <p>1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.</p> <p>2. Физическая культура и спорт как социальные феномены патриотического воспитания.</p> <p>3. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.</p> <p>4. Состояние спорта и его значение в современных условиях.</p> <p>5. Спортсмены участники СВО.</p>		
	Практическая подготовка	<p>Для этапов НП и УТЭ:</p> <p>1. Участие в спартакиаде «ГТО».</p> <p>Для этапов ССМ и ВСМ:</p> <p>1. Участие в Фестивале «ГТО».</p> <p>2. Церемония поднятия флага на открытии учебно-тренировочных мероприятий в СОЛ «Энхалук».</p> <p>3. Участие в спортивно-массовом мероприятии «Олимпийский день» на базе СОЛ «Энхалук».</p> <p>Для всех этапов:</p> <p>1. Участие в спортивных мероприятиях различного уровня.</p> <p>2. Участие в парадах открытия и закрытия спортивных соревнований.</p> <p>3. Участие в спортивно-массовых мероприятиях по празднованию 100-летия образования Республики Бурятия и 100-летия образования органа в сфере физической культуры и спорта Российской Федерации и Республики Бурятия.</p> <p>4. Участие в спортивно-массовых мероприятиях Министерства спорта и молодежной политики Республики Бурятия к памятным датам и значимым событиям.</p>	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 школой.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления			В
4.1.	Теоретическая подготовка	<p>Для всех этапов:</p> <p>- Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов.</p> <p>- Развитие навыков юных спортсменов и их</p>	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся и	В течение года

		<p>мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Успех в спорте: как развить мышления победителя - Спортивное мышление: особенность, сущность, специфика. - Эмоциональное выгорание в спортивной деятельности - Целеполагание как ресурс повышения эффективности спортивной деятельности - Расширение общего кругозора юных спортсменов. 	<p>другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.</p>	
	Практическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Игры для развития креативного мышления спортсменов - Конкурсы рисунков, фотографий, проектов. 	<p>Лекции, семинары, мастер-классы с психологом.</p>	
5.	Нравственное (этическое) воспитание обучающихся			
	Теоретическая подготовка	<p>Для этапа НП:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. История АУ РБ «РСШОР»: история возникновения, галерея спортсменов и ветеранов спорта, стенд достижений. 2. «Этика спортсмена»: <ul style="list-style-type: none"> - правила поведения в спортивном тренировочном зале; - правила поведения на соревнованиях; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - формирование уважительного отношения к друг другу, к спортсменам другой школы, другого региона, страны. - правила поведения на семинарах, школах и спортивных лагерях, учебно-тренировочных сборах; - правила поведения в быту; - поведение спортсмена при общении с представителями средств массовой информации. <p>Для этапа УТЭ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Этика тренера» 2. Понятие адаптивного спорта. <p>Паралимпийские и сурдолимпийские виды спорта.</p> <p>Для этапа ССМ и ВСМ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.«Этика судей» 2. Примеры этического поведения спортсменов, тренеров, судей на крупных соревнованиях по разным видам спорта. 	<p>Сообщения, лекции, беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.</p>	<p>В течение года</p>
	Практическая	<p>Для этапа НП:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Экскурсия в АУ РБ «РСШОР», АУ РБ 	<p>Участие в:</p>	

	подготовка	<p>«РСАШ».</p> <p>Для этапа НП и УТЭ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Просмотр видеороликов, презентаций, фильмов об известных достойных спортсменах. 2. Дисциплинированное посещение учебно-тренировочных занятий, соблюдение дисциплины. 3. Сочинение или ролик на тему: «Нравственный поступок спортсмена, который мне запомнился»; 4. Сочинение или ролик на тему: «Спортивная гордость моего края». 5. Сочинение или ролик на тему: «Мой любимый тренер». <p>Для всех этапов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Участие в спортивных мероприятиях различного уровня. 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях Министерства спорта и молодежной политики Республики Бурятия к памятным датам и значимым событиям. 	<p>физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</p> <p>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе школой.</p>	
--	------------	--	--	--

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<p>Тематика: Что такое спорт? Что помогает успехам в спорте? Что такое допинг и допинг - контроль? Как допинг влияет на здоровье? Допинг: не только «химия» Последствия допинга для здоровья Что такое профилактика допинга? Как повысить результаты без допинга? Как выявляют допинг и наказывают нарушителей? Отношение детей к честной и нечестной игре в спорте. В форме беседы, викторины, игры, конкурсы, интервью, весёлых стартов.</p>	В течение года	<p>Цель: реализация образовательной программы по антидопинговому обеспечению в учреждении. Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> • повышение уровня знаний, обучающихся в вопросах о честной игре, честном спорте, о допинге; • формирование сознания о честном спорте, состязаниях; • формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена; • разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике. <p>Способы передачи информации: 1. Фиксация – фотографии, видеосъемки 2. Размещение на официальном сайте, социальных сетях.</p> <p>Ответственные за проведение: инструктор-методист, тренеры–преподаватели.</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>Учебно-тренировочный этап (до 3 лет) Тематика: Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) Направление деятельности антидопинговых организаций в мире. Последствия допинга для здоровья. Что такое допинг и допинг - контроль? Запрещенные субстанции и методы. Если спортсмен заболел, что ему делать?</p>	В течение года	<p>Основная цель: реализация образовательной программы по антидопинговому обеспечению в учреждении. Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> • повысить уровень антидопинговой грамотности у обучающихся • ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

	<p>Как наказывают нарушителей? Что такое дисквалификация спортсмена? Что еще помогает успехам в спорте? Честный спорт как результат работы самого спортсмена. Профилактика допинга. Психологические и имиджевые последствия допинга. В форме беседы, викторины, игры, конкурсы, интервью, весёлых стартов.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена. • разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике; • повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга среди подрастающего поколения. <p>Способы передачи информации: 1. Фиксация – фотографии, видеосъемки 2. Размещение на официальном сайте, социальных сетях.</p> <p>Ответственные за проведение: инструктор-методист, тренеры–преподаватели.</p>
	<p>Учебно-тренировочный этап (свыше 3 лет) Тематика: Нормативно-правовая база антидопинговой работы. Допинг как глобальная проблема современного спорта. Характеристика допинговых средств и методов. Наказания за нарушение антидопинговых правил. Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика. В форме беседы, викторины, игры, конкурсы, интервью, весёлых стартов.</p>	<p>В течение года</p>	<p>Основная цель: реализация образовательной программы по антидопинговому обеспечению в спортивной школе. Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Повысить уровень антидопинговой грамотности у спортсменов; • ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики; • формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена; • разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике; • повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга среди подрастающего поколения; <p>Форма работы: беседы, викторины, игры, конкурсы, интервью, весёлые старты.</p>

			<p>Способы передачи информации:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фиксация – фотографии, видеосъемки 2. Размещение на официальном сайте, социальных сетях. <p>Ответственные за проведение: инструктор-методист, тренеры–преподаватели.</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>Общие положения структуры антидопинговых организаций. Международные олимпийские и паралимпийские комитеты. Международные спортивные федерации. Национальные и региональные антидопинговые организации. Антидопинговая деятельность сегодня: развитие и тенденции. Распространенность нарушений антидопинговых правил- преднамеренных и намеренных. Статистика использования допинга в различных видах спорта. Персонал спортсмена. Обязанности и ответственность. Степень влияния на возможности спортсмена Тренировки в среднегорье и высокогорье. Тренировка с использованием технических средств и тренажерных устройств. Виды спорта и допинг. Определение допинга и нарушение антидопинговых правил. Санкции к спортсменам. Виды санкции за нарушение антидопинговых правил. Установление уголовной ответственности за нарушение законодательства о допинге. Использование биологически активных добавок в спорте. Система АДАМС. Биологический паспорт спортсмена.</p>	<p>В течение года</p>	<p>Способы передачи информации:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фиксация – фотографии, видеосъемки 2. Размещение на официальном сайте, социальных сетях. <p>Ответственные за проведение: инструктор-методист, тренеры–преподаватели.</p>

	<p>Гематологический паспорт спортсмена. Стероидный паспорт спортсмена. Эндокринологический паспорт спортсмена.</p> <p>Кровяной и генный допинг.</p> <p>Вред допинга здоровью человека. Анаболические андрогенные стероиды.</p> <p>Организация допинг-контроля.</p> <p>Процедуры выполнения сборы проб. Порядок исследования допинг-проб в лаборатории.</p> <p>Фармакологические средства на различных этапах подготовки спортсменов. Схемы фармакологического обеспечения спортсменов на различных этапах подготовки.</p> <p>Применение разрешенных фармакологических препаратов.</p> <p>В форме сообщений, семинарских занятий.</p> <p>Итоговое тестирование на 48 вопросов.</p>		
<p>Этап высшего спортивного мастерства</p>	<p>Общие положения структуры антидопинговых организаций</p> <p>Международные олимпийские и паралимпийские комитеты. Международные спортивные федерации.</p> <p>Национальные и региональные антидопинговые организации.</p> <p>Антидопинговая деятельность сегодня: развитие и тенденции</p> <p>Распространенность нарушений антидопинговых правил- преднамеренных и намеренных</p> <p>Статистика использования допинга в различных видах спорта.</p> <p>Персонал спортсмена. Обязанности и ответственность.</p> <p>Степень влияния на возможности спортсмена</p> <p>Тренировки в среднегорье и высокогорье.</p> <p>Тренировка с использованием технических средств и тренажерных устройств.</p> <p>Виды спорта и допинг</p>	<p>В течение года</p>	<p>Способы передачи информации:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фиксация – фотографии, видеосъемки 2. Размещение на официальном сайте, социальных сетях. <p>Ответственные за проведение: инструктор-методист, тренеры–преподаватели.</p>

	<p>Определение допинга и нарушение антидопинговых правил</p> <p>Санкции к спортсменам</p> <p>Виды санкции за нарушение антидопинговых правил</p> <p>Установление уголовной ответственности за нарушение законодательства о допинге</p> <p>Использование биологически активных добавок в спорте</p> <p>Система АДАМС</p> <p>Биологический паспорт спортсмена</p> <p>Гематологический паспорт спортсмена. Стероидный паспорт спортсмена. Эндокринологический паспорт спортсмена.</p> <p>Кровяной и генный допинг</p> <p>Вред допинга здоровью человека. Анаболические андрогенные стероиды.</p> <p>Каннабиноиды. Наркотики (опиоидные анальгетики). Стимуляторы.</p> <p>Гонадотропины. Гормон роста. Диуретики.</p> <p>Инсулин. Эритропоэтин.</p> <p>Бета-блокаторы. Бета-2-агонисты.</p> <p>Глюкокортикоиды.</p> <p>Организация допинг-контроля.</p> <p>Процедуры выполнения сборы проб. Порядок исследования допинг-проб в лаборатории.</p> <p>Фармакологические средства на различных этапах подготовки спортсменов. Схемы фармакологического обеспечения спортсменов на различных этапах подготовки.</p> <p>Понятие об эргогической помощи спортсменам.</p> <p>Применение разрешенных фармакологических препаратов.</p> <p>В форме сообщений, семинарских занятий.</p> <p>Итоговое тестирование на 150 вопросов</p>		
--	---	--	--

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения настольного тенниса и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие настольного тенниса. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Положение о

	судейства. Правила вида спорта			спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта,

	инвентарь и экипировка по виду спорта			подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические

				средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
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 функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	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
	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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 1

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства		Этап 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 обучающегося	-	-	1	1	3	1	4	1
2.	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
3.	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающегося	1	1	1	1	-	-	-	-
4.	Резиновые накладки для ракетки (основания)	штук	на обучающегося	-	-	8	1	12	1	20	1
5.	Торцевая лента для предохранения основани и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1 м)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки для спортивных залов	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5.	Фиксатор для голеностопа	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Фиксатор коленных суставов	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
7.	Фиксатор локтевых суставов	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
9.	Чехол для ракетки для	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

	настольного тенниса										
10.	Шорты/юбка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1