

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа по теннису имени Бориса Маниона» города Челябинска  
МБУ ДО "СШ по теннису им. Б. Маниона" г. Челябинска

---

ул. Коммуны, 92, г. Челябинск, 454091  
тел.(351) 220-11-02 , [tennis\\_manion@mail.ru](mailto:tennis_manion@mail.ru)  
ИНН/КПП 7453246446/745301001; ОГРН 1127453009243; ОКПО 14377642

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО  
«СШ по теннису им. Б. Маниона» г. Челябинска  
\_\_\_\_\_ В.В. Рихтер  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

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

Разработана на основе  
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис»  
(утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 г. № 884)

Срок реализации программы на этапах:  
начальной подготовки – 1-2 года;  
тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;  
этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничен;  
этап высшего спортивного мастерства – не ограничен.

## СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения .....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки .....	5
Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	6
Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	6
Объем учебно-тренировочных мероприятий .....	6
Объем спортивной деятельности .....	7
Годовой учебно-тренировочный план.....	8
Календарный план воспитательной работы .....	10
План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	12
Планы инструкторской и судейской практика .....	15
Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	18
III. Система контроля .....	18
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис» .....	19
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».....	20
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».....	21
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» .....	22
Рабочая программа по виду спорта «Настольный теннис» .....	22
Учебно-тематический план .....	36
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	46
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	
Материально-технические условия реализации Программы .....	47
Кадровые условия реализации Программы .....	49
Информационно-методические условия реализации Программы: .....	50

## **I. Общие положения**

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

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

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

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Структура дополнительной образовательной программы многолетней спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

### **1. Этап начальной подготовки**

- Этап начальной подготовки 1 года обучения;
- Этап начальной подготовки свыше 1 года обучения. 3

### **2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):**

- Учебно-тренировочный этап до 3 лет;
- Учебно-тренировочный этап свыше 3 лет.

### **3. Этап совершенствования спортивного мастерства.**

### **4. Этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).**

Программа разработана на основе:

- принципа системности тренировочного процесса;
- принципа преемственности, определяющего последовательное изложение программного материала по этапам многолетней подготовки;
- принципа вариативности – использование программного материала тренировочного процесса, характеризующего разнообразие тренировочных средств, методов и нагрузок с учетом этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов.

В Программе материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих общих задач:

На этапе начальной подготовки на:

изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;  
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;

освоение общих знаний об антидопинговых правилах;

соблюдение антидопинговых правил;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд);

сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

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»;

изучение антидопинговых правил;

соблюдение антидопинговых правил;

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

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

получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд);

сохранение и укрепление здоровья обучающихся и спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдение антидопинговых правил;

достижение результатов, соответствующих присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

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

сохранение и укрепление здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «настольный теннис»;

знание и соблюдение антидопинговых правил, не иметь нарушений таких правил;

достижение результатов, соответствующих присвоению спортивного разряда «мастера спорта России» или выполнение норм и требований, необходимых для присвоения спортивного звания «мастера спорта России международного класса»;

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

демонстрация высоких результатов в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

сохранение и укрепление здоровья спортсменов.

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

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

*Примечание 1:* В связи с особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности<sup>1</sup>.

*Примечание 2:* Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

*Примечание 3:* Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП<sup>2</sup>.

*Примечание 4:* Учебно-тренировочные занятия проводятся в астрономических часах (1 час – 60 мин.).

*Примечание 5:* Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в 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, согласно ФССП.

*Примечание 6:* Возрастная граница для обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - 21 год, если спортсмен не входит в список кандидатов в сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «настольный теннис».

<sup>1</sup> Пункт 3.8. Приказа «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 03.08.2022г., № 634 (зарегистрирован Минюстом России от 26.08.2022 г., регистрационный № 69795)

<sup>2</sup> Пункт 4.3. Приказа «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 03.08.2022г., № 634 (зарегистрирован Минюстом России от 26.08.2022 г., регистрационный № 69795)

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и года спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух 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

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

1. учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные и смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий;
2. учебно-тренировочные мероприятия: по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные учебно-тренировочные мероприятия.
3. спортивные соревнования;
4. самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
5. контрольные мероприятия;
6. инструкторская и судейская практики;
7. медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Объем учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-	21	21	-	-

	тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям				
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъект Российской Федерации	14	14	14	-
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и /или специальной физической подготовке	18	18	14	-
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	До 10 суток		-	-
2.3.	мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раза в год		-	-
2.4.	Учебно-тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия.	До 60 суток			-

Объем спортивной деятельности

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

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

Виды соревнований и матчей	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		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

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как 8 официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

#### Годовой учебно-тренировочный план

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



Учебно-тренировочный процесс ведется 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. 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.

#### Годовой учебно-тренировочный план

№ 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	До трех лет	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		От 10		От 8		От 4	
Для женщин							
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	22-28
6	Инструкторская и	-	1-2	1-3	2-4	2-4	2-4

	судейская практика (%)						
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

### Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа представляет собой целенаправленную деятельность, связанную с созданием условий для полноценного развития личности. Воспитательная работа направлена на овладение системой знаний, необходимых для всестороннего развития и формирования полноценной личности спортсмена, а также обеспечения постоянного роста его спортивного мастерства.

Воспитательная работа может проводиться с использованием различных образовательных форм: рассказ, беседа, лекции с демонстрацией наглядных пособий, видеоматериала.

Практические занятия по воспитательной работе могут содержать различные тематики:

- морально-этические и нравственные нормы поведения спортсменов;
- этика поведения в современном обществе, спортивная этика;
- понятие о воспитании и образовании, взаимосвязь различных видов воспитания (действенное, нравственное, эстетическое, трудовое) в процессе спортивной подготовки;
- социально-нравственные нормы и их проявления в спортивной деятельности;
- черты характера, обуславливающие активную жизненную позицию личности: трудолюбие, целеустремленность, смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей и достижении поставленных целей, чувство патриотизма, ответственности, взаимоуважения, взаимопомощь, организованность, дисциплинированность.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной	В течение года

	к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

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

**В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:**

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

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

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

Международный стандарт ВАДА по тестированию;

Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

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

формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

формирование у профессионально занимающихся спортом детей и подростков более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекалывания ответственности на третьих лиц; пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведется в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача. Для обучающихся, спортсменов разработан план антидопинговых мероприятий, представленный в таблице, преследующий следующие цели:  
предупреждение применения допинга в спорте;  
основы антидопинговой политики;  
увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

### План антидопинговых мероприятий

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото, видео
	2. теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото, видео
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по

				проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил». «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать соответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (эта спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото, видео
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях
	4. Семинар для тренеров-преподавателей и спортсменов	«Виды нарушений антидопинговых правил». «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать соответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил». «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать соответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

На основе данного плана составляется ежегодный план-график антидопинговых мероприятий в СШ.

Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская практика, судейская практики – формы организации учебно-тренировочного процесса.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью подготовки обучающегося к роли помощника тренера-преподавателя (спортсмена-инструктора) и спортивного судьи по виду спорта «настольный теннис». Она имеет большое воспитательное значение – у обучающихся вырабатывается сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу, уважение к решениям судей, дисциплинированность, обучающиеся приобретают определенные навыки наставничества. Инструкторскую и судейскую практику обучающиеся проходят во время учебно-тренировочных занятия или на соревнованиях. В Учреждении разработан план инструкторской и судейской практики. Основные разделы подготовки:

индивидуальная работа технико-тактического плана с обучающимися;  
 проведение учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе;  
 судейство командных соревнований;  
 ведение игр (секундирование);  
 судейство внутренних соревнований Учреждения.

Обучающиеся должны:

самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий по технико-тактической и физической подготовке;  
 уметь самостоятельно проводить (свою) тренировку по технико-тактической и физической подготовке (по индивидуальным планам);  
 уметь самостоятельно проводить индивидуальную (свою) разминку и заминку;  
 помогать младшим товарищам по спорту в совершенствовании техники (индивидуальная работа с младшими товарищами);  
 правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися;  
 уметь проводить учебно-тренировочные занятия и соревнования по настольному теннису на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе;  
 уметь проводить подвижные игры с детьми, чей возраст на несколько лет младше; принять участие в судействе командных встреч (уметь вести протокол командного матча);  
 изучить все нюансы правил соревнований;  
 уметь секундировать на соревнованиях обучающимся на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства;  
 уметь организовать и провести внутришкольные соревнования (на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе) в качестве главного судьи.

Обучающимся в случае выполнения квалификационных требований к спортивным судьям по виду спорта «настольный теннис» присваивается соответствующая категория.

#### Планы инструкторской и судейской практики.

Этапы спортивной подготовки	Количество часов в год	
	Судейская практика	Инструкторская практика
НП-1	0	0
НП-2	3	0
СС-1,2,3	6	0
СС-4,5	9	8
ССМ	10	10
ВСМ	13	12

#### Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств



Обучающиеся, спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- лицо, желающее пройти спортивную подготовку по настольному теннису, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы;

- начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), обучающиеся, спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки. Специалисты врачебно-физкультурного диспансера осуществляют углубленное медицинское обследование, где изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу, а также в течение года проводится текущее обследование для получения информации о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма обучающегося, спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Учреждение обеспечивает контроль над своевременным прохождением обучающимися, спортсменами медицинского осмотра.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных, соревновательных, больших по объёму и интенсивности нагрузок. В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

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

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объёму и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объёма и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- 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;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

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

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

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

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12-15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани и бассейны – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- кислородотерапия;
- массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью учебно-тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

### **III. Система контроля**

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

#### На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «настольный теннис»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.

#### На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «настольный теннис» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

#### На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;  
 соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;  
 приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;  
 овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;  
 выполнить план индивидуальной подготовки;  
 закрепить и углубить знания антидопинговых правил;  
 соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;  
 демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях; показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;  
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;  
 получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

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

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. При аттестации обучающихся и оценке освоения Программы учитываются помимо тестов, учитываются результаты, показанные обучающимися на официальных спортивных соревнованиях.

**Определение уровня общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (по сумме набранных баллов)**

Упражнения, единица измерения	Баллы					
	0	1	2	3	4	5
1. Нормативы общей физической подготовки						

Челночный бег 3x10м, с	мальчики	10,8 и более	10,6-10,7	10,4-10,5	10,3-9,8	9,7-9,3	9,2 и менее
	девочки	11,1 и более	10,9-11,0	10,7-10,8	10,6-10,1	10,0-9,6	9,5 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре	мальчики	2 и менее	3-4	5-6	7-8	9-10	17 и более
	девочки	0 и менее	1	2-3	4-5	6-7	11 и более
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	мальчики	89 и менее	90-99	100-109	110-124	125-139	140 и более
	девочки	84 и менее	85-94	95-104	105-119	120-134	135 и более
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	мальчики	-2 и менее	-1	0	+1	От +2 до +6	+7 и более
	девочки	-2 и менее	-1	0	+1	От +2 до +8	+9 и более
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>							
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (5 попыток), количество попаданий	мальчики	0	1	2	3	4	5
	девочки	0	1	2	3	4	5
Прыжки через скакалку за 30 с, количество раз	мальчики	24 и менее	25-29	30-34	35-44	45-54	55 и более
	девочки	19 и менее	20-24	25-29	30-39	40-49	50 и более

Основной срок сдачи нормативов – декабрь. Возможна сдача нормативов в другой период (в случае проведения дополнительного набора).

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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 30 м	с	Не более	
		с	6,7	6,8
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
		с	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	Потягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	9
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	Количество раз	Не менее	
			75	65
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
Период обучения		Уровень спортивной квалификации		

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

Основной срок сдачи нормативов – декабрь. Возможна сдача нормативов в другой период (в случае проведения дополнительного набора).

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	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 60 м	с	Не более	
		с	8,1	9,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			29	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+9	+12
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			180	165
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			10	-
1.6.	Потягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	Количество раз	Не менее	
			115	105
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
Период обучения		Уровень спортивной квалификации		
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Основной срок сдачи нормативов – декабрь. Возможна сдача нормативов в другой период (в случае проведения дополнительного набора).

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	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 60 м	с	Не более	
		с	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.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			12	-
1.6.	Потягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	18
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				

2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	Количество раз	Не менее	
			128	115
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
Период обучения		Уровень спортивной квалификации		
Спортивное звание «мастер спорта России»				

Основной срок сдачи нормативов – декабрь. Возможна сдача нормативов в другой период (в случае проведения дополнительного набора).

### Рабочая программа по виду спорта «Настольный теннис»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки строится с учётом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

увеличение суммарного годового объёма работы;  
увеличение годового объёма соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);

увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);

сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;

постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;

увеличение объёма технико-тактической работы, выполняемой в условиях;  
последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от спортсменов-пловцов принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;

последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала;

использование различного рода технических средств и природных факторов.

Для каждой группы занятия планируют на основе учебно-тренировочного плана, годовых графиков учебно-тренировочных занятий и настоящей программы.

Годовой учебно-тренировочный цикл делится на три периода:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

В каждом периоде решаются определенные задачи с учетом пола, возраста, подготовленности занимающихся и календаря спортивных мероприятий.

Подготовительный и соревновательный периоды можно делить на 2-3 этапа (мезоцикла), в которых решаются свои задачи в соответствии с состоянием тренированности юных спортсменов. В подготовительном периоде решают задачи общей и специальной физической подготовки, изучают и совершенствуют технику настольного тенниса.

В соревновательном периоде осуществляют дальнейшее совершенствование техники, добиваясь повышения уровня тренированности и участие в соревнованиях.

Переходный период служит целям активного отдыха, укрепления здоровья, закаливания организма с использованием комплекса упражнений из различных видов спорта (спортивные игры, туризм, легкая атлетика). Из года в год повышается удельный вес нагрузки на спортивно-техническую, специальную физическую и специальную техническую подготовку. При этом постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на общефизическую подготовку.

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах совершенствования спортивного мастерства.

#### **Этап начальной подготовки**

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры. Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок. Осуществить первоначальный отбор.

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

По окончании годового цикла тренировки юные теннисисты должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

#### **Основные направления этапа начальной подготовки**

1. Воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, к занятиям по физической подготовке.

2. Научить правильному способу держания ракетки и исходным положениям при выполнении различных ударов. Научить базовой технике выполнения ударов, комбинаций и передвижений.

3. Проводить соревнования и тактические упражнения с использованием пройденных технических элементов. В конце возрастного периода сделать расстановку спортсменов по двум основным стилям игры - атакующему и защитному.

4. Использовать оптимальный период для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата.

5. Развивать скорость и точность реакции теннисистов на внутренние и внешние раздражители.

6. Сформировать у теннисистов правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья.

7. Ознакомить с правилами настольного тенниса.

Теоретическая подготовка:

- история появления и развития настольного тенниса;
- правила поведения спортсменов на тренировочных занятиях;
- занятия физическими упражнениями в режиме дня, занятия физкультурой в домашних условиях;

- всестороннее развитие личности, влияние физических упражнений на развитие сердечнососудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека;
- спортивный инвентарь, правила содержания инвентаря, ремонт ракеток;

- спортивная одежда и обувь;

- гигиена и режим для спортсмена;

- гигиенические требования к спортивной одежде;

- оценка спортсменами своего самочувствия, уровня физической подготовленности;

- простейшие упражнения по освоению элементов техники игры в настольный теннис;

- определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

Практическая подготовка:

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий специализации, укрепления здоровья. Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Развиваемые физические качества: ловкость, подвижность, гибкость, координация. Вся работа направлена на разностороннюю физическую подготовку, достигается через подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для развития ловкости, координации: ведение баскетбольного мяча, бег с преодолением препятствий, прыжки через скакалку, бег с частым изменением направлений, броски мяча в цель, эстафеты. Упражнения для развития подвижности: различные виды бега (прямо, приставными шагами, с поворотами, крестным шагом, с ускорением, змейкой).

#### Специальная физическая подготовка.

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

Упражнения для развития СПФ: бег по восьмерке, бег вокруг стола, отжимания от стола, прыжки через скакалку на время, прыжок в длину с места, бег 30 метров.

#### Техническая подготовка.

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:

- многократность повторения хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой: набивания мяча, набивания мяча об стенку;
- различные виды жонглирования мячом.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов, разучивание имитации передвижения по площадке (правильное положение туловища, ног, ракетки, кисти, локтя, плеча).

Обучающиеся групп начальной подготовки 2-го года обучения принимают участие в соревнованиях.

Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

#### Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

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

- различные виды жонглирования мячом, подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

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

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

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

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



Овладение базовой техникой с работой ног.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;
- свободная игра ударами на столе.

Овладение техникой ударов по мячу на столе.

После освоения игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола;
- удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола;
- удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки;
- удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стенке;
- удары по мячу левой и правой стороной стола, приставленной к стенке;
- удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с партнером, тренером, тренажером; - имитация ударов накато, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево – вправо – вперед - назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения влево - вправо, вперед - назад, по «треугольнику» - вперед – вправо - назад, вперед – влево - назад);
- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание.

НП-1	НП свыше 1 года
<ul style="list-style-type: none"> <li>-хватка;</li> <li>-стойка;</li> <li>-жонглирование, удары у тренировочной стенки;</li> <li>- удар тычком справа, слева (игра в перекидку);</li> <li>- простая подача тычком;</li> <li>- одиночные накаты справа, слева, по диагонали, в две точки;</li> <li>- комбинированная игра: подача, тычок, накат, подставка.</li> <li>Передвижение:</li> <li>- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций (положение ног, разворот туловища форма замаха, положению руки по отношению к туловищу, положение кисти, ракетки, предплечья, плеча);</li> <li>- одношажный, бесшажный способы перемещения;</li> <li>- приставной скользящий шаг;</li> <li>- многократное повторение ударного</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- удары накато справа по диагонали, прямой (по накату, подставке);</li> <li>- удары накато слева по диагонали, прямой (по накату, подставке);</li> <li>- удары накато справа в две, три точки (по накату, подставке);</li> <li>- удары накато слева в две, три точки (по накату, подставке);</li> <li>- удары накато справа, слева – 1-ник;</li> <li>- удары срезкой справа, слева по срезке; - подачи накато справа, слева (быстрые в заданном направлении);</li> <li>- подачи плоские короткие;</li> <li>- подачи срезкой по заданному направлению;</li> <li>- срезка, срезка – накат;</li> <li>- удары накато справа, слева по срезке.</li> <li>Методы:</li> <li>а) поочередно с тренером;</li> <li>б) с партнером (легкие упражнения);</li> </ul>

движения.	<p>в) спарринг (сложные задания, по 3-4 человека за стол);</p> <p>г) с тренером БКМ (с лучшими спортсменами);</p> <p>д) робот-пушка.</p>
-----------	--

#### Базовая тактика

Игра на столе с тренером (партнером, тренажером - роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях;
- игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и др.

### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

#### **До двух лет**

На тренировочном этапе (до 2-х лет подготовки) годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные теннисисты обязаны выполнить нормативы ОФП, СФП, участвовать в соревнованиях.

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

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

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

Основные направления тренировочного этапа подготовки (до 2-х лет).

1. Воспитывать сознательность и дисциплинированность, стремление к идеалу.
2. Совершенствовать технику комбинаций и работы ног. Применять упражнения тактической направленности при игре в паре. К концу этапа овладеть основной техникой индивидуального стиля игры.
3. Использовать оптимальный период для развития скоростных способностей (скорость реакции, быстрота движений) и совершенствования механизма нервно-мышечной регуляции.
4. Увеличивать вариативность техники и тактики посредством самоконтроля и саморегуляции.
5. Ознакомить спортсменов с особенностями четырех основных стилей игры, повысить уровень их теоретических знаний по вопросам парной игры и особенностям полета и отскока мяча.

#### Общефизическая подготовка

Развиваемые физические качества: подвижность и быстрота реакции, сила, выносливость, координированность, ритмичность.

Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции: бег с быстрой сменой направлений, выпады из различных положений, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег, бег змейкой, игры в футбол, баскетбол. Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине различным хватом, прыжки на одной ноге, прыжки на обеих ногах, прыжки из положения приседа прыжки через скамейку, ходьба из положения приседа, подъем туловища из положения лежа, поднятие ног на шведской стенке, бросок набивного мяча из положения лежа.

Упражнения для развития ловкости, координированности, ритмичности: бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений, бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км., 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол.

#### Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития СПФ: передвижение боком скачками, имитация ударных движений, имитация ударных движений с нагрузкой 0,5 кг., имитация ударов с поворотом туловища и передвижением (влево-вправо, вперед-назад, по восьмерке), боксирование на ходу, повороты туловища из положения сидя, прыжки в стороны, прыжки со скакалкой одинарные и двойные на время, бег 30, 60 м.

<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	
<b>До двух лет</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- накаты справа, слева, по диагонали, прямой;</li> <li>- короткий накат (с полулета);</li> <li>- длинный накат (с отскоком в средней зоне);</li> <li>- срезка срезки справа, слева;</li> <li>- накат по срезке справа, слева;</li> <li>- топ-спин справа по подставке (диагональ);</li> <li>- завершающий удар по накату;</li> <li>- изучение крученых подач:</li> <li>- типа - «маятник» (слева, справа)</li> <li>- «топорник»;</li> <li>- чередование быстрых и коротких подач;</li> <li>- передвижение: одношажным, скользящим и попеременным способами;</li> <li>- имитация ударов и передвижений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование ударов накатом: увеличение стабильности (более 20 ударов подряд) и скорости по заданным направлениям, перевод мяча в другую зону;</li> <li>- накат, топ-спин по срезке (серия ударов);</li> <li>- срезка срезки – топ-спин справа;</li> <li>- срезка срезки – топ-спин слева по заданным направлениям (диагональ, середина, по прямой);</li> <li>- топ-спин по подставке справа в разные точки (зоны);</li> <li>- топ-спин по подставке слева в разные зоны;</li> <li>- комбинированно: топ-спин справа, слева, завершающий удар;</li> <li>- изучение подач: «маятник», «топорник» «ввер», «челнок».</li> </ul>

#### Базовая тактика

- изменение скорости выполняемых ударов;
- изменение направления выполняемых ударов (перевод).

Тренировочные игры на счет по элементам:

- только накатами справа на 2/3 стола;
- накатами слева по левой половине;
- быстрая подача – быстрый удар справа;
- быстрая подача – быстрый удар слева;
- только накатами против срезки.

Метод освоения:

- с партнером попарно;
- с партнером по 2-3-ое за столом;
- с тренером БКМ;
- робот-пушка

### **Тренировочный этап (свыше 2-х лет).**

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

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

Окончательно определить основные компоненты стиля игры спортсмена. Формировать всестороннюю технику, чтобы дать возможность игрокам проявить базовую технику и тактику комбинаций в рамках индивидуального стиля.

Совершенствовать «коронные» технические навыки и тактическую подготовленность с учетом индивидуального стиля. Активно использовать упражнения в парной игре.

Необходимо, чтобы теоретические знания теннисистов были связаны со спортивной практикой и применялись в тренировочном процессе.

На данном этапе общая физическая подготовка является главной, специальная проводится на ее основе. Акцентировать внимание на воспитании ловкости, быстрой силы, скоростной выносливости и гибкости.

Основные направления тренировочного этапа подготовки (свыше 2-х лет).

1. При проведении воспитательной работы основное внимание уделить развитию волевых качеств, формированию активной жизненной позиции.

2. Совершенствовать навыки и знания, полученные на предыдущих этапах, а также технико-тактические варианты игры с теннисистами различных стилевых направлений.

3. Целенаправленно повышать мастерство при выполнении «коронных» элементов и комбинаций. Продолжить работу по изучению и совершенствованию техники передвижений.

4. Использовать оптимальный период для развития скоростных качеств и ловкости, обеспечить положительный перенос в развитии качеств.

5. Анализировать выполнение технических элементов, определять сильные и слабые стороны различных стилей игры, разрабатывать и практически использовать тактические варианты.

#### **Общефизическая подготовка**

Развиваемые физические качества: подвижность и быстрота реакции, сила, выносливость, координированность, ритмичность.

Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции: бег с быстрой сменой направлений, выпады из различных положений, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег, бег змейкой, игры в футбол, баскетбол.

Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине различным хватом, прыжки на одной ноге, прыжки на обеих ногах, прыжки из положения приседа прыжки через скамейку, ходьба из положения приседа, подъем туловища из положения лежа, поднятие ног на шведской стенке, бросок набивного мяча из положения лежа.

Упражнения для развития ловкости, координированности, ритмичности: бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений, бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км., 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол.

#### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития СПФ: передвижение боком скачками, имитация ударных движений, имитация ударных движений с нагрузкой 0,5 кг., имитация ударов с поворотом туловища и передвижением (влево-вправо, вперед-назад, по восьмерке), боксирование на ходу, повороты туловища из положения сидя, прыжки в стороны, прыжки со скакалкой одинарные и двойные на время, бег 30, 60 м.

Базовая техника

**Тренировочный этап (свыше 2-х лет).**

<ul style="list-style-type: none"> <li>- накаты справа, слева, в чередовании с топ-спином по заданным направлениям;</li> <li>- изменение ритма и повышение скорости в отработке атакующих элементов;</li> <li>- перекрутка в средней зоне (справа, слева) по диагонали;</li> <li>- топ-спин по срезке (с защитником с чередованием укороченных ударов);</li> <li>- выход в атаку из «кача» топ-спином справа по заданному направлению;</li> <li>- выход в атаку из «кача» топ-спином слева по заданному направлению;</li> <li>- топ-спин по подставке в 2,3 точки с последующей перекруткой;</li> <li>- выполнение топ-спинов справа с замахом из левой зоны;</li> <li>- завершающий удар;</li> <li>- подачи, прием подач</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- удары накатом по накату (справа, слева) ближней зоне, в максимальном темпе;</li> <li>- в 2,3 точки на 2/3 стола справа;</li> <li>- топ-спины по подставке (справа, слева) по заданным направлениям, перевод;</li> <li>- топ-спин, накат по срезке, укоротка;</li> <li>- завершающий удар по завышенным мишеням;</li> <li>- срезка, срезки – начало атаки;</li> <li>- короткая игра – выход в атаку;</li> <li>- перекрутка в средней зоне;</li> <li>- перекрутка со стола; - подачи, отработка подач:</li> <li>- маятник с ниже - боковым вращением справа, слева;</li> <li>- маятник с верхне – боковым вращением справа, слева;</li> <li>- «топорник» справа, слева;</li> <li>- обратный маятник справа.</li> </ul> <p>Поддачи с замаскированным вращением.</p>
<p>Передвижение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижение прыжком;</li> <li>- одношажный с выпадом к короткому мячу;</li> <li>- скрестным шагом; - комбинированным шагом;</li> <li>- имитация передвижения из ударной позиции.</li> </ul>	
<p style="text-align: center;">Базовая тактика</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- прием подач различными ударами;</li> <li>- подачи в ближнюю зону в сочетании с подачами в дальнюю зону;</li> <li>- подставка слева – быстрый удар;</li> <li>- срезки в сочетании с ударом;</li> <li>- выбор момента для перехода с наката на завершающий удар; - захват инициативы через изменение направления (перевод).</li> </ul>	
<p style="text-align: center;">Соревновательная подготовка</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- произвольная подача + контр-удар справа по прямой;</li> <li>- произвольная подача + контр-удар справа по центру;</li> <li>- подача по направлению + треугольник;</li> <li>- подача, накаты + завершающий удар;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Произвольный способ подачи + контрудары справа на ½ стола.</li> <li>- Произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на ½ стола.</li> <li>- Произвольный способ подачи + завершающий удар.</li> <li>- Подача по направлению + игра «треугольник».</li> <li>- Произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на ½, 2 /3 стола.</li> <li>- Игра подрезкой против атакующих ударов на 2 /3 стола.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- срезка, срезки, начало атаки по заданному направлению;</li> <li>- игра накатами на 2/3 стола справа; - участие в официальных соревнованиях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Накат + завершающий удар на 2 /3 стола.</li> <li>- Официальные соревнования.</li> </ul>
<b>Метод освоения:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- с партнером попарно;</li> <li>- со спаррингами попарно;</li> <li>- с тренером БКМ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- с партнером попарно;</li> <li>- со спаррингами попарно</li> </ul>

### **Этап совершенствования спортивного мастерства.**

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

Основным принципом тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства является специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юных теннисистов.

На основе всесторонней технической подготовленности совершенствовать индивидуальный технический стиль. Спортсмены должны ясно представлять основные средства выигрыша очка и владеть технико-тактическими вариантами игры против спортсменов различного стиля.

В ходе тренировочного процесса необходимо формировать активное «атакующее» сознание у теннисистов. Следовать требованиям: играть активно, проявляя всестороннюю технику и «коронные» технические элементы, не допуская грубых технических и тактических ошибок. Совершенствовать навыки действий в парной игре. Все спортсмены должны обладать и руководствоваться теоретическими знаниями в процессе занятий для совершенствования технического мастерства.

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

Основные направления этапа совершенствования спортивного мастерства.

1. Воспитывать морально-волевые качества, повышать уровень развития специализированных психических качеств.

2. На основе прочного усвоения пройденного материала совершенствовать индивидуальный технический стиль, его ведущие технические элементы в ходе соревновательной подготовки. Заложить фундамент для дальнейшего совершенствования техники.

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

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

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

Стили игры:

- Быстроатакующий;
- быстрый атакующий удар + топ-спин;
- топ-спин + атакующий удар;
- подрезка + атакующий удар.

#### Быстроатакующий стиль

##### Базовая техника

1. Атакующий удар справа. Совершенствовать умение серийно атаковать справа и из боковой позиции: в передвижении вперед-назад, влево-вправо; учащиеся должны уметь отражать топ-спины быстрым атакующим ударом. Начать обучение технике завершающего топ-спина (топ-спин-удар). Первоначально овладеть техникой удара против подрезки, внезапным ударом после серии накатов и завершающим ударом (в сочетании с техникой удара срезкой и 52 свечами). Обучение технике выполнения быстрых внезапных ударов после серии ударов срезкой; овладеть техникой выполнения свечи и удара по свече.

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

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

##### Базовая тактика

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

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

3. Серийная атака накатом + атакующий удар.

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

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

6. Быстрая и медленная срезка по двум углам, выжидая момент для атаки. Стиль игры - быстрый атакующий удар + топ-спин

##### Базовая техника

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

#### Базовая тактика

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

#### Стиль игры — топ-спин + атакующий удар

##### Базовая техника

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

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

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

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

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

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

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

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

##### Базовая тактика

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

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

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

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

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

#### Стиль игры — подрезка + атакующий удар



#### Базовая техника

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

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

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

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

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

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

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

#### Базовая тактика

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

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

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

#### Соревновательная подготовка

1. Обмен атакующими ударами (подставка - атака, толчок - атака, накат - толчок).

2. Атака после подрезки.

3. Атака накатом против срезки.

4. Последовательная смена способов подачи.

5. Быстрая атака после подачи.

6. Соревнования сначала проводятся с установками, а затем в произвольной игре, сначала играют на 1/3 стола, затем по всему столу. 6. Участие в соревнованиях соревнования и встречах.

#### Этап высшего спортивного мастерства.

Задачами данного этапа являются:

- дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, предупреждение травматизма, применение медико-биологических и психологических средств восстановления работоспособности, применение фармакологических препаратов;

- совершенствование технико-тактических приемов с применением средств и методов предыдущего этапа подготовки, тренажеров, привлечением спарринг – партнеров;

- увеличение объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок за счет увеличения доли занятий с применением технических средств и специальных средств подготовки;

- теоретическая подготовка, самостоятельное составление планов игры с различными противниками, судейство соревнований, самостоятельное проведение тренировочных занятий.

Основные направления этапа высшего спортивного мастерства

1. Совершенствовать морально-волевые качества, воспитывать патриотизм, повышать уровень развития специализированных психических качеств.

2. Совершенствовать индивидуальный стиль игры, его ведущие технические элементы в ходе соревновательной подготовки. Осуществлять дальнейшее совершенствование техники с учетом передовых тенденций ее развития.

3. Совершенствовать уровень развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств, осуществлять интегральную подготовку, развивая скоростно-силовые качества, выносливость, координационные и скоростные способности.

4. Развивать у учащихся способность к самостоятельному планированию и контролю тренировочных нагрузок, анализу теоретических аспектов тренировочной и соревновательной деятельности.

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

Теоретическая подготовка.

- Повторение материала этапа спортивного совершенствования.

- Итоги выступления 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.

- Информации 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 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.

- Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие основных физических показателей.

- Увеличение объема 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 (утяжеленные пояса, повязки, манжеты, - гантели), с амортизаторами (резиновые жгуты, бинты);

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

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

- упражнения с тренажерами-роботами;

- упражнения с приспособлениями, механическими роботами;

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

- игра с двумя партнерами, на столах увеличенных размеров.

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

Имитация ударов выполняется в исходной стойке игрока без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (желательно, утяжеленной повязкой на предплечье игровой руки). Имитация ударов с перемещениями без отягощений и с отягощениями. Примечание: для развития качеств применяются утяжеленные 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, утяжеленные ракетки (из металла, толстого, тяжелого дерева), весом до 0,5 кг.

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

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

#### Технико-тактическая подготовка

Совершенствование технико-тактического мастерства, достигнутого спортсменами на предыдущих этапах подготовки (по индивидуальным планам).

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 счет острых атакующих действий при первой для этого возможности.

Совершенствование игровых действий в условиях повышенных требований к действиям спортсмена: игра против тренажера-робота, против спарринг-партнера (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 приемов игры.

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

Моделирование тренером или специально привлеченным партнером игры будущих противников.

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

#### Парная игра

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

### Базовая техника

1. Подавать низкие подачи с различным вращением мяча в зону, близкую к сетке, с разными точками отскока.
2. Индивидуальная отработка приема подачи в паре.
3. Отрабатывать атакующие удары, накаты, срезки и подрезки сначала с направлением мяча в установленную точку, а затем произвольно.
4. Овладеть техникой серийных атак в движении, при изменении места выполнения удара.

### Тактика

1. Учитывая индивидуальные особенности игры партнера, строить игру с целью создания ему благоприятных условий для атаки.
2. Атаковать на опережение после приема подачи толчком, атакующим ударом, накатом; используя атакующий удар, накат, обманный удар, создавать условия для атаки партнера после 4-го розыгрыша.
3. Играя несколько раз в один угол, после выжидания резко перевести мяч в другой.
4. Тактика постоянного преследования соперника взглядом.
5. Выполнять упражнения для отработки тактики, позволяющей реализовать индивидуальные особенности обоих игроков пары.

### Соревновательная подготовка

1. Атака после подачи.
2. Выбор «ключевого» мяча.
3. Игра в заданную зону.
4. Игра с определенной установкой (сначала в определенную зону, а затем по всему столу).
5. Участие в соревнованиях, проведение встреч.

### Учебно-тематический план

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

	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	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	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства,	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	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. 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 восстановительных средств.
этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 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 восстановительных средств.

### Примерный план физической подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	До трех лет	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Теоретическая подготовка	10	15	20	25	30	35



2	Общая физическая подготовка	80	106	144	191	177	137
3	Специальная физическая подготовка	54	72	144	191	239	212
4	Техническая подготовка	73	84	174	216	229	287
5	Тактическая подготовка	15	17	76	97	169	240
6	Психологическая подготовка	0	2	10	20	30	50
7	Участие в спортивных соревнованиях	0	10	38	58	104	162
8	Инструкторская практика	0	0	0	8	10	12
9	Судейская практика	0	3	6	9	12	16
10	Восстановительные мероприятия	0	0	3	8	18	72
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	6	6	12	16
12	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	3	3	12	12
Общие количество часов в год		234	312	624	832	1040	1248

#### Рекомендации по организации психологической подготовки.

Настольный теннис — высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом к состоянию покоя.

Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важные:

- двигательная реакция;
- мышечно-двигательная чувствительность;
- устойчивость, интенсивность и объем внимания;
- двигательно-координационные способности;
- эмоциональная устойчивость;
- высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, активных, быстрых, ловких, внимательных, умеющих оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решения, стремящихся быть лидерами.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) проводится работа по расширению психологических методов воздействия на занимающихся:

- введение ситуаций выбора ответных действий;
- принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;
- создание ситуации со сбивающими факторами в тренировочных занятиях и играх на счет;
- формирование выраженных черт характера и свойств личности, типичных для ведущих игроков.

На этапе спортивного совершенствования проводится работа по формированию установки на совершенствование, повышение уровня надежности игровых действий, устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам, повышение психологической напряженности тренировки:

проявление бойцовских качеств в наиболее ответственные моменты соревнований;  
настрой на достижение высоких спортивных результатов;  
воспитание эмоциональной устойчивости;  
воспитание надежности действий в стрессовой ситуации;  
воспитание сознательности, чувства долга и ответственности перед спортивным коллективом, командой и страной;  
воспитание высокой мотивации занятий настольным теннисом.

На этапе высшего спортивного мастерства игроки испытывают наибольшие психологические нагрузки, поэтому необходимо делать упор на:  
повышение эмоциональной устойчивости к стрессовым игровым ситуациям;  
совершенствование умений мобилизоваться в ответственные моменты;  
совершенствование способности к четкому выполнению стратегического плана в соревновательной обстановке;  
совершенствование способности к творческой вариативности технико-тактических действий;  
совершенствование надежности поведенческих действий.

Психологическая подготовка юных игроков в настольный теннис состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному выполнению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной тренировки.

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формированию волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

## ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В УСЛОВИЯХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Во избежание травматизма при проведении учебно-тренировочных занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе обучающихся.

Вся ответственность за безопасность обучающихся в залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих учебно-тренировочные занятия с группой.

На первом учебно-тренировочном занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

Тренер-преподаватель обязан:

производить построение и переключку группы перед учебно-тренировочным занятием с последующей регистрацией в журнале;

не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы;

докладывать директору Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Учебно-тренировочные занятия часто проводятся в стесненных условиях при одновременной игре у стола 3–4 обучающихся. Это обстоятельство выдвигает определенные требования, которые должен учитывать тренер-преподаватель. Обучающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Точное выполнение заданий тренера-преподавателя, наблюдение за рядом играющими обучающимися.

Пол зала должен исключать проскальзывание ног при резких перемещениях и остановках, что может привести к различным травмам. Особую опасность представляет пол после влажной уборки – необходимо дождаться его полного высыхания.

Перед началом занятий тренеру-преподавателю необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм обучающимися: двери, окна, состояние столов.

Особенность освещения зала предполагает расположение светильников над столами и по периметру на высоте 3–6 м. Освещенность игровой поверхности должна быть не менее 600 люкс, а освещенность всей игровой площадки – минимум 400 люкс. Температура в игровом зале (во время соревнований) должна быть не ниже С; относительная влажность воздуха должна быть в пределах °С, но не выше +27°+12 50–70 %.

### 1. Общие требования безопасности на учебно-тренировочном занятии

Для учебно-тренировочных занятий настольным теннисом спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются лица:

прошедшие инструктаж по технике безопасности;

имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения учебно-тренировочных занятий. Обучающийся должен: иметь коротко остриженные ногти;

заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;

знать и выполнять настоящую инструкцию.

2. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочного занятия

Тренер-преподаватель должен:

проверить пол в зале – он должен быть сухим и чистым;

проверить надежность установки, крепления и целостность оборудования;

заранее продумать расстановку обучающихся и расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый обучающийся имел достаточно места для выполнения задания.

Обучающийся должен:

снять ювелирные украшения с острыми углами на время учебно-тренировочного занятия во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек);

под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий.

3. Требования безопасности во время учебно-тренировочного занятия

Тренер-преподаватель должен:

следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;

не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задания с мячом и ракеткой;

уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

Обучающийся должен:

строго соблюдать дисциплину;

не выполнять упражнения без предварительной разминки;

не размахивать ракеткой;

бить по мячу только в заданном направлении;

не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;

не заходить в игровую зону играющей пары;

при перемещениях к мячу – смотреть, где находятся другие обучающиеся;

не стоять близко к обучающимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;

не выполнять удары без разрешения тренера-преподавателя;

во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения;

при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;

при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочного занятия

Обучающийся должен:

под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

организованно покинуть место проведения учебно-тренировочного занятия;

переодеться в раздевалке в чистую сухую одежду.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебно-тренировочном процессе.

5. Профилактика травматизма

Тренер-преподаватель должен организовать учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм.

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

В настоящее время большое количество турниров, в которых приходится участвовать с раннего возраста юным теннисистам, порой приводит к спортивным травмам опорно-двигательного аппарата обучающихся. Подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в учебно-тренировочном и соревновательном процессах. Однако нельзя не учитывать и индивидуальные особенности обучающегося, такие как уровень технической и физической, моральной подготовленности, состояние здоровья в день учебно-тренировочного занятия и соревнования.

К организационным причинам, вызывающим получение травм теннисистами при проведении учебно-тренировочного процесса и соревнований, следует отнести ошибки тренера-преподавателя, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических условий, низким качеством ракетки и обуви.

К методическим причинам, стимулирующим травмы обучающихся, следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения учебно-тренировочного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты.

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата теннисиста являются локтевой, коленный, голеностопный суставы, а также мышцы спины и бедер.

Основной причиной многих травм теннисистов является низкий уровень технической подготовленности при выполнении атакующих действий. Чаще всего травмы в настольном теннисе бывают при скоростных ударных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Основное средство профилактики травм опорно-двигательного аппарата – отработка техники выполнения ударов, исключая работу суставов и мышц теннисиста, противоречащей законам анатомии и физиологии человека.

Другой возможностью предотвратить получение травм обучающимся является правильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Для этого необходимо:

выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц, то есть качественно выполнять разминку (мышцы ног подготовить к быстрым перемещениям у стола);

следить за техникой выполнения завершающих ударов;

надевать тренировочный костюм в холодную погоду;

не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;

не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;

прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;

применять массаж;

освоить упражнения на растягивание – «стретчинг»;

применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Безопасность коленного сустава:

чрезмерно согнутое колено несет дополнительную нагрузку, что повышает травмоопасность упражнения;

обучающимся с плоскостопием требуется снижение нагрузки по сравнению со здоровыми обучающимися;

если у обучающегося травмировано колено, или он испытывает боль в колене, ему необходимо посоветоваться с врачом.

Безопасность стопы:

тщательно разогревать голеностопный сустав во время разминки;

обучающимся с плоскостопием требуется снижение нагрузки по сравнению со здоровыми обучающимися.

Безопасность лучезапястного сустава:

тщательно разминать кисти рук (особенно перед выполнением топ-спина слева и подач);  
никогда не играть с больной кистью.

Безопасность позвоночника:

выполнять упражнения в положениях разгрузки позвоночного столба (стоя прямо, лежа);  
укреплять мышцы брюшного пресса и спины;

если у обучающегося возникли боли, то ему необходимо посоветоваться с врачом

## **V. 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.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» относятся:

1) реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «настольный теннис», по которым осуществляется спортивная подготовка;

2) особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» учитываются Учреждением при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана;

3) для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

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

5) 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».

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

### Обеспечение оборудованием, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№	Наименование	Единицы измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Теннисный стол с сеткой	комплект	4
2	Перекладина гимнастическая	штук	1
3	Ракетка для настольного тенниса	штук	10
4	Мячи для настольного тенниса	штук	300
5	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
6	Мячи набивные (медицинболы) от 1 до 5 кг	штук	7
7	Стенка гимнастическая	штук	3
8	Скамейка гимнастическая	штук	3
9	Возвратная доска	штук	1
10	Корзина для сбора мячей	штук	4
11	Координационная лестница для бега	штук	3
12	Полусфера	штук	2
13	Скакалка	штук	6
14	Тренажер для настольного тенниса	штук	1

Обеспечение спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Ракетка для настольного тенниса	штук	На обучающегося	1	1	1	1	-	-	-	-
2	Резиновые накладки для ракетки (основания)	штук	На обучающегося	-	-	8	1	12	1	20	1
3	Клей неорганический (50мл)	штук	На обучающегося	-	-	1	1	3	1	4	1
4	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	На обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
5	Торцевая лента для предохранения основания и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1 м)	штук	На обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства



				количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
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	1	1	2	1
4	Спортивные брюки	Пар	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
5	Фиксатор локтевых суставов	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
8	Шорты/юбка	Пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9	Футболка	Штук	На обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
10	Чехол для ракетки для настольного тенниса	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

### Кадровые условия реализации Программы

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 «плавание», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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), 39 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).

### Информационно-методические условия реализации Программы:

Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

Функционирование информационной образовательной среды образовательной организации обеспечивается средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Основными структурными элементами ИОС являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы, в том числе поддерживающие административную и финансово-хозяйственную деятельность Учреждения (бухгалтерский учет, делопроизводство, кадры и т.д.).

Важной частью ИОС является официальный сайт Учреждения в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых программах спортивной полготовки, федеральных стандартах спортивной полготовки, материально-техническом обеспечении образовательной деятельности и др.

Информационно-образовательная среда Учреждения должна обеспечивать:

- информационно-методическую поддержку образовательной деятельности;
- планирование образовательной деятельности и ее ресурсного обеспечения;
- проектирование и организацию индивидуальной и групповой деятельности;
- мониторинг и фиксацию хода и результатов образовательной деятельности;
- мониторинг здоровья обучающихся;
- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;
- дистанционное взаимодействие всех участников образовательных отношений (обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников, органов, осуществляющих управление в сфере физической культуры и спорта, в сфере образования, общественности), в том числе с применением дистанционных образовательных технологий;
- дистанционное взаимодействие Учреждения с другими образовательными организациями, учреждениями здравоохранения, спорта, службами занятости населения, обеспечения безопасности жизнедеятельности.