Трошков

Подписано цифровой подписью:
Трошков
Дата: 2024.04.24 11:13:41 +03'00'

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Комплексная спортивная школа им. А.В. Паушкина»

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом МБУДО
«КСШ им. А.В. Паушкина»
протокол от 25.06.2023г. № 9

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО
«КСШ им. А.В. Паушкина»
И.А. Трошков
приказ № 77 от 26.06.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта настольный теннис

разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта настольный теннис.
утвержден приказом Министерства спорта РФ от 31.10.2022г. г. № 884
(Зарегистрировано в Минюсте 05.12.2022 года № 71352)

Срок реализации программы:
-этап начальной подготовки- 2 года
-учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
-этап совершенствования спортивного мастерства– без ограничений
-этап высшего спортивного мастерства- без ограничений

Разработчики программы:
Тренер-преподаватель Зайчикова Н.А.

г. Гусь-Хрустальный
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Общие положения	4
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по спортивной дисциплине настольный теннис	4
2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	13
2.5. Календарный план воспитательной работы	14
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	22
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	25
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	28
3. Система контроля	30
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	30
3.2. Оценка результатов освоения Программы	33
3.3. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «настольный теннис»	33
3.4. Требования к участию лиц, проходящих спортивную	38

подготовку, лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»	
4. Рабочая программа по виду спорта «настольный теннис»	40
4.1.Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	40
4.2. Учебно-тематический план	56
5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия	58
5.1. Кадровые условия реализации Программы	58
5.2. Информационно-методические условия реализации Программы	62
6. Информационное обеспечение программы	63

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке настольный теннис с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утверждённым приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 884.

1.2. 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.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу обучающихся, объему учебно-тренировочной работы, по физической, технико-тактической и спортивной подготовке, перечень учебно-тренировочных сборов, реестры экипировки, оборудования и инвентаря, необходимые для тренировочно-соревновательного процесса.

Этап начальной подготовки (НП).

На этапе начальной подготовки в Спортшколе, зачисляются желающие заниматься настольным теннисом и имеющие медицинский допуск. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная па разностороннюю физическую

подготовку и овладение основами техники настольного тенниса, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно- тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ(СС)). Этап формируется из обучающихся прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ). По своему характеру, средствам, методам и организации занятий процесс спортивной подготовки на этом этапе отражает характер работы в командах высших разрядов. Основным критерием комплектования групп, обучающихся первого, второго и третьего годов обучения служат результаты выполнения нормативных требований.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). На этом этапе осуществляется освоение игроками специфики подготовки квалифицированных теннисистов по параметрам соревновательных и тренировочных нагрузок, физическим и психическим напряжением. Это связано с переходом на качественно новый уровень подготовленности по всем компонентам тренировки, что обеспечивает более успешную адаптацию к требованиям спорта высших достижений.

В данной программе представлено содержание работы на этапах:

1.Группы начальной подготовки (далее – НП) – возрастная категория обучающихся (от 7 лет) в соответствии с требованиями ПСП.

2. Учебно-тренировочные группы (далее – УТГ) – возрастная категория квалификационных обучающихся (от 8 лет), и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

3. Группы совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ) – возрастная категория (от 13 лет) обучающихся высокой квалификации, и

участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

4. Группы высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ) – возрастная категория (от 14 лет) обучающихся высокой квалификации, и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

Рекомендуемый возраст начала занятий (этап НП) – не ранее 7 лет, при минимальном количестве обучающихся в группе – 10 детей. Возраст обучающихся в Спортшколе, а также наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки должны соответствовать требованиям, которые определяются федеральным стандартом по виду спорта настольный теннис. Максимальный возраст, обучающихся, по программам спортивной подготовки, не ограничивается.

Основное содержание этапов спортивной подготовки также утверждено и раскрывается в последующих разделах Федерального стандарта.

Федеральный стандарт устанавливает для практического раздела программы следующие виды спортивной подготовки в настольном теннисе:

1) в группах НП: преимущественно общая подготовка, специальная физическая, техническая, теоретическая подготовка, контрольные испытания;

2) в УТГ: перечисленные виды спортивной подготовки дополняются следующими: психологическая подготовка, соревновательная подготовка, инструкторская и судейская практика;

3) в группах ССМ и ВСМ: дополнительно выделяются разные категории соревнований, в соответствии с задачами подготовки на каждом этапе.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной	Возрастные границылиц, проходящих	Наполняемость (Человек)

	подготовки (лет)	спортивноую подготовку, лет	
Для спортивной дисциплины «настольный теннис »			
Этап начальной подготовки	1-2	7	10
Учебно-тренировочный этап	5	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	13	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не устанавливается	14	2

2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Начальной подготовки		Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
	до года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Количество часов в неделю	5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32

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

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

Формы обучения: Учебно-тренировочный процесс по программе ведется с использованием различных форм: очное обучение, (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"), электронное обучение и обучение с применением дистанционных образовательных технологий.

При необходимости возможна реализация программы с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). При реализации ДОТ занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн.

Основными элементами системы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются: образовательные онлайн-платформы (электронная платформа для видео занятий - занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн); цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Продолжительность занятия в дистанционном формате: 2 астрономических часа, в которые входит 30 минут занятия с применением интернет-платформ для дистанционного обучения (онлайн), остальное время отводится на выполнение творческих заданий и индивидуальные консультации с учащимися (офлайн).

Особенности организации учебно-тренировочного процесса:

Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач. Строгая регламентация деятельности обучающихся и дозирование нагрузки. Постоянный состав обучающихся и их возрастная однородность. Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов. Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков. Планирование учебно-тренировочного процесса секции согласовано с общим планом физкультурно-массовой работы школы. Основной формой занятия является спортивная тренировка. Занятия по данной дополнительной общеразвивающей программе возможно, как в очном формате, так и с применением обучения в дистанционном формате.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности обучающихся.

2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.

3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности обучающихся.

4. Формирование знаний, умений и навыков по настольному теннису.

5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

6.Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности обучающихся.

Учебно-тренировочные мероприятия Таблица 3

Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)

	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
К международным соревнованиям	_	-	21	21
К чемпионату, кубку и первенству России	_	14	18	21
К др. всероссийским спортивным соревнования	_	14	18	18
К официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	_	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
Учебно-трен. мероприятия по общей и (или) специальной физ. подготовке	_	14	18	18
Востановительн. мероприятия	_	_	До 10 суток	

Мероприятия для комплексного медиц. обследования	_	_	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
Учебно-тренир. мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более 2 учебно-тренир. мероприятий в год		_	_
Просмотровые учебно-тренир. мероприятия	_	До 60 суток		

Спортивные соревнования, согласно объёму соревновательной деятельности

Объём соревновательной деятельности Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Совершенство-вания спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Для спортивной дисциплины «настольный теннис »						
Контрольные		1	1	1	1	1
Отборочные		-	2	2	3	3
Основные		2	3	5	10	10

Иные виды (формы) обучения

Организуя учебно-тренировочный процесс, тренеры-преподаватели используют следующие методы обучения:

Словесный – подача нового материала;

Наглядный – обращение к образам, помогает ребенку почувствовать, понять окружающий мир.

Практический – позволяет применить полученные знания при выполнении заданий.

Демонстрационный – показ моделей, предметов, презентаций.

Метод стимулирования познавательного интереса.

Наблюдение и анализ.

Иллюстративный – используется в сочетании с вербальным (словесным) методом, показ плакатов, схем, картин, зарисовок и т.д.

Практические и теоретическое.

2.4. Годовой учебно-тренировочныплан, с учётом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

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

Таблица 5

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этапсовершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Общая физическая	26 - 34	26 - 34	17-23	17 - 23	13 - 17	9 -11

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

2.5 Календарный план воспитательной работы

Специфика воспитательной работы в Спортшколе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочного процесса и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется их свободное время. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость,

коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

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

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о формировании у них необходимых качеств.

План воспитательной и профессиональной ориентационной работы в ходе реализации дополнительной предпрофессиональной программы содержит:

- групповую и индивидуальную работу с учащимися;

- профессиональную ориентацию учащихся;

- творческую работу;

- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных

мероприятий;

- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами,

специалистами в области физической культуры и спорта;

-организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров,

цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему

и ли иную тему, связанную с воспитательной работой;

-иные мероприятия

План воспитательной работы

Спорт всегда был и остаётся мощным средством воспитания, активным противодействием отрицательному влиянию улицы. Этому способствует увлечённость, с которой ребёнок занимается любимым видом спорта. А поскольку начинающий спортсмен посвящает тренировкам значительное время, то влияние на него тренера-преподавателя и коллектива, где он тренируется, часто превосходит воздействие на него школы и даже родителей. Поэтому наряду с обучением настольному теннису, не менее

важной задачей для тренера-преподавателя является воспитательная работа, способствующая формированию личности ребёнка. Общеизвестно, что воспитание ребенка происходит в процессе любой деятельности, поэтому полноценное умственное развитие детей возможно только при полноценном физическом воспитании. При этом физиологами установлено, что совершенствование физических качеств способствует положительным изменениям нервных и психических процессов. Между психическим и физическим развитием существует неразрывная связь, систематические занятия физическими упражнениями в детском возрасте улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, нервно-мышечной систем и центральной нервной системы, повышая их активность. В процессе регулярных и многолетних занятий, тренер-преподаватель должен формировать у игроков в настольный теннис патриотизм и нравственные качества: доброжелательность, честность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм. На этапе начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к занятиям спортом, правильной спортивной мотивации, общих нравственных черт характера: трудолюбия, ответственности за порученное дело, уважения к тренеру-преподавателю и товарищам, требовательности к себе. Основы, заложенные именно в этот период, очень важны для дальнейшего становления личности. Дети верят в авторитет наставника, копируют его поведение. Поэтому очень важно для тренера-преподавателя следить за своим поведением и своим примером воспитывать юных спортсменов, главное, чтобы слова не расходились с делом. На детей младшего школьного возраста положительно влияют благожелательные замечания и указания, похвала, поощрение. Это активизирует их деятельность. Работа с детьми этого возраста требует от тренера-преподавателя большого терпения и настойчивости, так как у обучающихся еще отсутствует устойчивое внимание, они не умеют надолго сосредоточиться на какой-либо деятельности. Отсутствие устойчивого внимания, эмоциональная

возбудимость требуют при проведении занятий разнообразия упражнений, частой смены заданий. При объяснении заданий полезно использовать сравнения с поведением животных, птиц, создавать словесные образы. Наряду с образным объяснением необходим неоднократный показ упражнений. Юных игроков в настольный теннис необходимо специально приучать к спортивному поведению, управлению эмоциями и поведением во время встречи, уважению соперника и судьи, готовить к встрече со зрителями.

Воспитательными средствами могут быть:

1. Личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

2. Высокая организация учебно- тренировочного процесса;

3. Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

4. Дружный коллектив;

5. Система морального стимулирования;

6. Наставничество опытных спортсменов.

В качестве воспитательных мероприятий можно использовать:

1. Торжественный прием в спортивную школу;

2. Просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение в ходе просмотра и после;

3. Регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;

4. Встречи со знаменитыми спортсменами;

5. Экскурсии и культпоходы в театры и на выставки;

6. Беседы на нравственные и этические темы.

Календарный план

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		

1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; -формирование уважительного отношения к решению спортивных судей	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; -составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; -формирование навыков наставничества; -формирование сознательного	В течение года

		отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; -формирование склонности к педагогической работе	
2	**Здоровье сбережение**		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: -формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); -подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: -формирование навыков правильного режима дня с учётом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знания способов закаливания и укрепления	В течение года

		иммунитета)	
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия. Определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)	Участие в: -физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе парадах, церемониях открытия (закрытия), награждениях на указанных мероприятиях; -тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивного результатов4 -развитие навыков, обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; -правомерное поведение болельщиков;	В течение года

		-расширение общего кругозора обучающихся	

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия: - проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала, а также родительских собраний; - ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - ежегодная оценка уровня знаний. Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют

соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План мероприятий, направленных на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним

п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
1.	Информирование обучающихся о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Круглогодично
2.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		Сентябрь
3.	Ознакомление справами и обязанностямитеннисиста		Май
4.	Повышение осведомлённости игроков об опасности допинга для здоровья		Январь
5.	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	Февраль
6.	Участие в образовательных семинарах	Семинары	Март
7.	Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	Октябрь
8.	Подписание антидопинговых деклараций со спортсменами, участвующими в соревнованиях по настольному теннису о недопустимости нарушений антидопинговых правил.		Апрель
9.	Рассмотрение случаев нарушения антидопинговых правил игроками и внесения предложений о вынесении им спортивных санкций		Ноябрь

10.	Включение в положение о соревнованиях по настольному теннису пункта о необходимости подачи антидопинговой декларации игроками перед началом спортивного сезона		Август

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Учебно-тренировочный этап

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Они готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении тренировок, массовых соревнований в качестве судей. Содержание тренировок определяется в зависимости от подготовленности обучающихся на основании материала для учебно- тренировочного этапа.

Первый год:

- освоение терминологии, принятой в настольном теннисе;

- в качестве дежурного подготовка мест для тренировки, инвентаря и оборудования.

Второй год:

- умение вести наблюдения за обучающихся, выполняющими технические приемы игры, и находить ошибки;

- судейство на учебных играх в своей команде (по упрощенным правилам).

Третий год:

- вести наблюдения за обучающихся, выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях;

- составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения);

- судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола.

Четвертый год:

- составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения;

- проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке;

Пятый год:

- проведение подготовительной и основной части тренировки по начальному обучению технике игры;

Выполнение обязанностей главного секретаря, главного судьи. Составление календаря игр.

Этапы совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства

Первый год:

- проведение занятий по с группой по вопросам совершенствования техники игры и физической подготовки;

- составление рабочих планов, конспектов занятий;

- составление положения о соревнованиях;

- практика судейства на соревнованиях по настольному теннису- участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний по физической и технической подготовке.

Второй год:

- проведение учебно-тренировочного занятия по тактической подготовке с группой;

- составление и проведение комплекса упражнений для индивидуальной подготовки

Третий год:

- проведение тренировочных занятий различной направленности;

- проведение индивидуальных тренировок с учетом игровых функций обучающихся в настольном теннисе;

- установка на игру, разбор игры, система записи игр - на командах младших возрастов своей спортшколы.

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

Медико–биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста обучающегося, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном медико-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на обучающегося. Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее, оперативное. Углубленное медицинское обследование обучающиеся проходят в начале и в конце учебного года на базе Центра медицинской профилактике. Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму. Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок. Текущий контроль проводится после того, как обучающийся приступил к тренировкам после перенесенного заболевания. Задача – выявить, как переносит обучающийся максимальные тренировочные

нагрузки. Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволяет своевременно вносить коррекцию в планы тренировок, что способствует повышению качества тренировочного процесса.

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно - соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления в современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Таблица 8

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1	2	3	4
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики настольного тенниса, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок и отдыха на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок и отдыха, облегчающих восстановление, проведение занятий в игровой форме
Учебно- Тренировочный этап			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности разминки, тренировки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное	Массаж	5-15мин (разминание 60%)
		Искусственная активизация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43 °С 3 мин

	построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности уровню подготовленности обучающихся	Упражнения на растяжение	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	саморегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки.
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	3-8 мин
			3 мин саморегуляция

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

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»;

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

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 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 втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ, начиная с четвёртого 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;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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 «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), 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 разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

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

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, Спортшколой, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учётом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «настольный теннис» (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)

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

Нормативы ОФП и СФП зачисления и перевода на этапе начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис» Таблица 9

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физ. подготовки для спорт. дисциплины «настольный теннис»					

Челночный бег 3*10 м	с	Не более		Не более	
		10,3	10,6	10,	10,4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее			
		110	105	120	115
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
		7	4	10	6
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
		+1	+3	+3	+5
Нормативы специальной физ. подготовки для спорт. дисциплины «настольный теннис»					
Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	Не более		Не более	
		35	30	45	40
Метание теннисного мяча в цель 6м (5 попыток)	количество попаданий	Не менее		Не менее	
		2	1	3	2

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»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «настольный теннис» Таблица 10

Упражнения	Единица	Норматив

	измерения	Юноши	Девушки
Нормативы общей физ. подготовки			
Челночный бег на 30 м	с	Не более	
		6,7	6,8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
		125	120
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее	
		14	9
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
		+5	+7
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
		3	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	Не менее	
		-	9
Нормативы специальной физ. подготовки для спорт. дисциплины «настольный теннис»			
Прыжки через скакалку	количество раз	Не менее	
		75	65
Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»,		

Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»,

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

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» Таблица 11

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		Мальчики/юноши	Девочки/девушки
Нормативы общей физ. подготовки			
Бег на 60 м	с	Не более	
		8,1	9,8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
		180	165
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
		10	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее	
		29	14

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	Не менее	
			15
Нормативы специальной физ. подготовки для спорт. дисциплины «настольный теннис»			
Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	Не более	
		115	105
Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд – «первый спортивный разряд»			

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис» Таблица 12

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		Юноши/юниоры/мужчины	Девушки/юниорки /женщины
Нормативы общей физ. подготовки			
Бег на 60 м	с	Не более	
		8,2	9,6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
		215	180
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
		12	-

Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
		49	43
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	Не менее	
		36	15
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
		+11	+15
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	с	Не более	
		-	18
Нормативы специальной физ. подготовки для спорт. дисциплины «настольный теннис»			
Прыжки через скакалку за 45 с	с	Не более	
		128	115
Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»			

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

К соревнованиям по настольному теннису допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении соревнований по настольному теннису желательно предусмотреть и по возможности исключить воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- столкновения и нарушениях правил проведения игры, падения на мокром, скользком полу или площадке.

- соревнования по игре в настольный теннис должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой поверхностью. При проведении соревнований по настольному теннису в зале должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщать администрации Спортшколы, оказать первую помощь пострадавшему. В процессе соревнований тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены. На соревнованиях по настольному теннису обучающиеся должны быть без острых и колющих предметов, во избежание получения травмы. У спортсменов с длинными волосами, волосы должны быть убраны, так, чтобы не мешать слежению за полетом мяча и не отвлекать во время занятия на поправление волос. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и, при необходимости, подвергаются проверке знаний норм и правил охраны труда.
Обязательное соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортшкола, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающихся 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.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

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

Этап начальной подготовки.

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от обучающихся четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы тренера-преподаватель являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Базовая техника

1.Хватка ракетки.

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

2.Жонглирование мячом.

Упражнения с мячом и ракеткой:

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

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

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

- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно;

-то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

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

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

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем, 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-преподаватель (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 обучающимися 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 стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером-преподавателем (партнером), тренажером;

- имитация ударов накатом, 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 и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);

-имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

Базовая тактика Игра на столе с тренером-преподавателем (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 срезкой и подрезкой - 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- преподавателем» и другие.

Требования по подготовке

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).

2. Сдать нормативы по физической и технической подготовке

3. Принять участие в соревнованиях СШ.

Принять участие не менее в 4-х соревнованиях, играть не менее 20 встреч. Обучающиеся групп начальной подготовки свыше 2 лет подготовки в течение учебного года принимают участие не менее чем в 6 соревнованиях (не менее 30 встреч).

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет).

Педагогическая ориентировка для тренеров-преподавателей.

Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева.

Проведение технической и элементарной тактической подготовки.

Обучение технике одиночных элементов - главная задача.

Базовая техника

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

2. Подставка. Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратить внимание на управление темпом

ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

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

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

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

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

7. Прием подачи. Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

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

Техника комбинаций

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

Базовая тактика

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

Соревновательная подготовка

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

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

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

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

5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам. Участвовать не менее в 6 соревнованиях, провести 36 встреч.

Учебно-тренировочной этап (свыше 2- х лет.)

Педагогическая ориентировка для тренера-преподавателя

Проводить техническую и тактическую подготовку на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа.

Базовая техника

Атакующий удар справа. Обучающиеся должны овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научить управлять атакующим ударом, т. е. изменять направление (по прямой, по диагонали и т. Обратить внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны - вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратить внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.

1. Подставка, преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером». Овладеть техникой

удара толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.

2. Атакующий удар слева. Научить в передвижении совершать удары из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку, могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

3. Срезка. Овладеть ударом срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.

4. Накат. На основе стабильного выполнения ударов накатом проводить обучение одиночному быстрому завершающему накату.

5. Подрезка. На основе стабильного владения ударами срезкой проводить обучение технике выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и средне-дальней зоны; научиться изменять направление при подрезке; противостоять мячам, посланным противником по центральной линии; овладеть ударом подрезкой с отходом в боковую позицию при приеме мячей, посланных по центральной линии.

6. Топ-спин. На основе педагогического наблюдения те, кто перспективе играть в стиле, предполагающем серийное выполнение быстрого топ-спина, должны начать его изучение. Надо начать с формирования точных движений при выполнении топ-спина. Топ-спин выполняется из правой и боковой позиции в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и т. д., преимущественно из ближне-средней зоны. Игроки, предпочитающие двустороннюю атаку топ-спином, могут начать овладение ударом накатом слева.

7. Подача. Научиться подавать подачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

8. Прием подачи. Научиться принимать подачи атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой и т. д.

9. Передвижение. Научиться и практически применять в соответствии с игровыми условиями способы передвижения прыжком, с крестным шагом, комбинационным шагом.

10. Упражнения в парной игре. Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары. Техника комбинаций научиться владеть двумя или более комбинациями техники передвижений при изменении направления ударов. Удар накатом по топ-спину после приема подставкой; после приема мяча на столе провести двустороннюю атаку; удар накатом из боковой позиции после серии срезок в передвижении; удар накатом и завершающий удар после серии срезок; двусторонняя подрезка + атакующий удар справа; двусторонняя подрезка + прием мяча над столом подставкой.

Базовая тактика

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

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

3. Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки. Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.

4. Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.

5. Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом.

6. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.

7. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

Соревновательная подготовка

1. Произвольный способ подачи + контрудары справа на 1/2 стола.

2. Произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на 1/2 стола.

3. Произвольный способ подачи + завершающий удар.

4. Подача по направлению + игра «треугольник».

5. Произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на 1/2 и 2/3 стола.

6. Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола.

7. Накат + завершающий удар на 2/3 стола.

8. Официальные соревнования. Участвовать в 6 соревнованиях, провести не менее 42 встречи.

Этап совершенствования спортивного мастерства

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

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 ближне-средней 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 топспина 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 топспина с атакующим ударом, топ-спина с завершающим ударом, подрезки с топспином.

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

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

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

Тактика

1. Тактика активного нападения после подачи в основном та же, что и при использовании быстрых атакующих ударов, но при этом применяются главным образом подачи с нижним и нижнебоковым 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 срезок 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 я 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. Овладевать подачей необходимо с учетом таких факторов, как скорость полета мяча, интенсивность вращения, изменение точки отскока. При этом необходимо постоянно повышать качество выполнения уже изученных подач и сочетать технику их выполнения с индивидуальным стилем игры, тренировать выполнение 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 подставкой, овладевать техникой выполнения толчка с нижним вращением, тормозящего толчка, толчка с переходом из нижнего на верхнее вращение.

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

Тактика

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

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

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

Парная игра

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

Соревновательная подготовка

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

2. Атака после подрезки.

3. Атака накатом против срезки.

4. Последовательная смена способов подачи.

5. Быстрая атака после подачи. Соревнования сначала проводятся с установками, а затем в произвольной игре, сначала играют на 1/3 стола, затем по всему столу.

6. Официальные соревнования. Участвовать не менее 12 соревнованиях и провести от 68 до 84 встреч.

Парная игра Базовая техника

Подавать низкие подачи с различным вращением мяча в зону, близкую к сетке, с разными точками отскока.

1. Индивидуальная отработка приема подачи в паре.

2. Отрабатывать атакующие удары, накаты, срезки и подрезки сначала с направлением мяча в установленную точку, а затем произвольно.

3. 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. Официальные соревнования. Участвовать от 14 до 16 соревнованиях и провести от 84 до 96 встреч.

4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**» 120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	~ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	~ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.
	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.

	Закаливание организма	~ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	~ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	~ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	~ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном
	Режим дня и питание обучающихся	~ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	~ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования
Учебнотрениро-вочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебнотренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**» 600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~ 70/107	сентябрь	Физическая культура и жизни. Роль физической культуры в формировании
	История возникновения олимпийского движения	~ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение
	Режим дня и питание обучающихся	~ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и
	Физиологические основы физической культуры	~ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	~ 70/107	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика
	Психологическая подготовка	~ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	~ 60/106	декабрь- май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида
	Правила вида спорта	~ 60/106	декабрь- май	Деление участников по возрасту и полу. Права и
Этап совершен-ствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**» 1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	~ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	~ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности».
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника
	Психологическая подготовка	~ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	~ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

5.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключённых 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 тренажёрного 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 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 инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 13)
- 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 и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 13

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины: «настольный теннис»			
1	Возвратная доска	штук	1
2	Корзина для сбора мячей	штук	3
3	Координационная лестница для бега	штук	3
4	Мяч для настольного тенниса	штук	300
5	Гантели массивные от 1,5 до 10 кг	комплект	3
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	7
7	Перекладина гимнастическая	штук	1
8	Полусфера	штук	2
9	Ракетка для настольного тенниса	комплект	10
10	Скамейка гимнастическая	штук	3
11	Стенка гимнастическая	штук	3
12	Скакалка гимнастическая	штук	6
13	Тренажер для настольного тенниса	штук	1
14	Теннисный стол с сеткой	штук	4

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование				
№	Наименование	Еди	Расче	Этапы спортивной подготовки

п/п		ница изм ерения	тная един ица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство-вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клей неорганический (50 мл)	шт ук	на обуча ющего ся	-	-	1	1	3	1	4	1
2.	Основание ракетки для настольного тенниса	шт ук	на обуча ющего ся	-	-	1	1	2	1	4	1
3.	Ракетка для настольного теннис	шт ук	на обуча ющего ся	1	1	1	1	-	-	-	-
4.	Резиновые накладки для ракетки (основания)	шт ук	на обуча ющего ся	-	-	8	1	12	1	20	1
5.	Торцевая лента для предохранения оснований и накладок для настольного теннис от ударов и прорывов (1 м)	шт ук	на обуча ющего ся	-	-	1	1	2	1	4	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки для спортивных залов	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5.	Фиксатор для голеностопа	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Фиксатор коленных суставов	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
7.	Фиксатор локтевых суставов	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
9.	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Шорты/юбка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

5.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу Спортшколы, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным

стандартом «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191 н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуре и спорта», утверждённым приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым Квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

2. 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 учётом специфики вида спорта «настольный теннис», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

6. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. Москва “Просвещение”, 1986г.

2. «Программы для учреждений дополнительного образования детей. Программа «Настольный теннис». Ю.П. Байгулов. ГОУ ЦРСДОД. Москва 2004 г.

3. «Настольный теннис вчера, сегодня, завтра» Ю.П. Байгулов.

4. Правила вида спорта «Настольный теннис». Утверждены приказом Минспорта России от 07 декабря 2015 г. № 1125 в редакции от 14 апреля 2016 г. № 423М. 2005г., сайт Федерации настольного тенниса России, ссылка: http://ttfr.ru/rus/pravila-nastolnogo-tennisa/.

5. «Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика». В.В. Команов, М.М. Вартанян, Москва 2012г.

6. В.В. Команов, Г.В. Барчукова. Методическое пособие «Начальная подготовка в настольном теннисе», Москва 2017г.

7. «Техника с Владимиром Самсоновым», Радивой Худец, М. 2006.

8. М.М. Вартанян, Н.П. Терешкин. Российская энциклопедия настольного тенниса, Москва 2015г.

9. «Валеология». Б.Н.Чумаков, Москва 1997.

10. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) / Ю. Д. Железняк, А. В. Чачин, Ю. П. Сыромяткина. - М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.

11.Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.

12. Иорданская Ф.А., Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности: монография / Ф.А. Иорданская, М.С. Юдинцева. – М.: Советский спорт, 2006. – 180 с.

13. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.

14. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. - 3-е изд., перераб. и доп. / Л.П. Матвеев - М.: Физкультура и Спорт, Спорт Академ Пресс, 2008. - 544 с.

15. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации / Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2014. – 132 с.

16. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н. Платонов – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.

17. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта.

1. «Бесконечный полет теннисного шарика», М.М. Вартанян, Москва 2014г

2. «Валеология». Учебное пособие-хрестоматия, Лодкин С.Р., Екатеринбург, 1997

3. «Беседы о настольном теннисе. Методика и практика». М.М. Вартанян, В.В. Команов, Москва 2014.

4. Правила вида спорта «Настольный теннис». Утверждены приказом Минспорта России от 07 декабря 2015 г. № 1125 в редакции от 14 апреля 2016 г. № 423М. 2005г., сайт Федерации настольного тенниса России, ссылка: http://ttfr.ru/rus/pravila-nastolnogo-tennisa/.