

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ

ВАЛУЙСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА П. УРАЗОВО»

Принята на заседании методического совета

МБУ ДО «Спортивная школа п. Уразово»

Протокол № 1

« 30 » 08 2023 г.

Утверждаю:

Директор МБУ ДО

«Спортивная школа п. Уразово»

бюджетного учреждения М.В. Дораж

дополнительного

« 30 » 08 2023 г.

образования

«Спортивная школа

Приказ № 63-99

«Спортивная школа п. Уразово»

ОГРН 312600909

ОГРН 1023102154172

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

(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 года №884

Возраст обучающихся: от 7 до 18 лет

Срок реализации: 8 лет

Авторы-составители:

Макиева Кристина Алексеевна -
заместитель директора;

Симоненко Григорий
Александрович - тренер-
преподаватель

п. Уразово, 2023 г.

I. Общие положения

1. 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 Минспорта России 06 декабря 2022 года № 1143 (далее – ФССП).

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 .

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 .

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

4. Объем Программы.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

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

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

учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования (групповые, индивидуальные, смешанные).

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта	-	14	14	14

	Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Объем соревновательной деятельности

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

6. Годовой учебно-тренировочный план.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Недельная нагрузка в часах							
6	8	12	16	24	32		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного							

		занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4 (2 дня - 2 тренировки в день)
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20		8-16		4-8	2-4
1.	Общая физическая подготовка	34% 106	32% 133	21% 131	21% 175	15% 187	9% 150
2.	Специальная физическая подготовка	23% 72	20% 83	20% 125	20% 167	20% 250	13% 216
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3% 13	6% 38	7% 58	10% 125	16% 266
4.	Техническая подготовка	31% 97	31% 129	30% 187	29% 242	25% 312	25% 416
5.	Тактическая подготовка	3% 9	3% 13	8% 50	8% 67	8% 100	10% 166
6.	Теоретическая подготовка	4% 13	4% 17	6% 38	6% 50	7% 87	7% 117
7.	Психологическая подготовка	2% 6	2% 8	4% 25	4% 33	7% 87	10% 166
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1% 3	1% 4	1% 6	1% 8	2% 25	2% 33
9.	Инструкторская практика	-	1% 4	1% 6	1% 8	1% 13	1% 17
10.	Судейская практика	-	1% 4	1% 6	1% 8	1% 12	1% 17
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1% 3	1% 4	1% 6	1% 8	2% 25	3% 50
12.	Восстановительные мероприятия	1% 3	1% 4	1% 6	1% 8	2% 25	3% 50
Общее количество часов в год		312	416	624	832	1248	1664

7. Календарный план воспитательной работы .

№ 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	В течение года

		судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного 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.	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,	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

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

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

I. Теоретическая часть

Общие сведения

Антидопинговая работа в МБУ СШ «п. Уразово» (далее - Учреждение) проводится согласно плану антидопинговых мероприятий для обеспечения качественной спортивной подготовки и надлежащего проведения спортивных мероприятий на основе принципа справедливости участия в соревнованиях и охраны здоровья спортсменов.

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий - повышение уровня знаний в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в спорте.

Основная задача - предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов спортсменами Учреждения.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ;

- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в части регулирования спорта высших достижений и профессионального спорта от 22 ноября 2016 № 296-ФЗ;
- Федеральный закон от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте»;
- Общероссийские антидопинговые правила (Утвержденные Приказом Минспорта России от 9 августа 2016 года № 947 (ред. 17.01.2019г.));
- Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 11 декабря 2020 г.)
- Кодекс РФ об административных правонарушениях (Ст. 3.11, 6.18);
- Трудовой Кодекс РФ (Гл.54.1);
- Федеральный закон «О внесении изменений в Трудовой кодекс Российской Федерации» от 29 декабря 2017 г. № 461-ФЗ;
- Уголовный Кодекс РФ (Ст. 234, 226.1, 230.1 и 230.2);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 28 марта 2017 г. № 339 «Об утверждении перечня субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации»;
- Международная Конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте
- Всемирный антидопинговый кодекс;
- Международный стандарт Запрещенный список ВАДА (обновляется как минимум раз в год - необходимо размещать актуальный вариант за 3 месяца до вступления в силу);
- Международный стандарт по терапевтическому использованию;
- Международный стандарт по тестированию и расследованиям.

Основные направления антидопинговой работы:

- организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов, а также тренеров и родителей спортсменов, согласно плану;
- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов;
- проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу;
- проведение просветительской работы по антидопингу: оформление брошюр или стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала;
- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

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.

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. Спортсмены 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 внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный 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.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг - контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В

частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать

предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование.

Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

I.Рекомендуемые объемы прохождения теоретического материала, час.

Разделы подготовки	Этапы подготовки											
	ГНП			УТГ					ГСС			
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	
Теоретическая подготовка:	10	10	10	20	20	25	27	27	46	46	46	
Антидопинговые правила	2	2	2	4	4	5	5	5	10	10	10	

III. План антидопинговых мероприятий.

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Обучение на сайте Русада		Спортсмены	1 раз в год
	2. Теоретическое занятие	"Ценности спорта. Чистый спорт. Честные состязания"	Ответственный за антидопинговое обеспечение школы	1-2 раза в год
	3. Веселые старты, товарищеские матчи, турниры по избранному виду спорта	"Мы за чистый спорт!"	Тренеры	1-2 раза в год
	4. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом "Запрещенный список")		Тренеры	3-4 раза в год
	5. Антидопинговая викторина	"Спорт - это жизнь!"	Тренеры, ответственный за антидопинговое обеспечение в школе	1-2 раза в год
	6. Семинар для тренеров	Виды нарушений антидопинговых правил. Роль тренера и родителя в процессе формирования антидопинговой культуры.	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Обучение на сайте Русада		Спортсмены	1 раз в год
	2. Веселые старты, товарищеские матчи, турниры по избранному виду спорта	"Мы за чистый спорт!"	Тренеры	1-2 раза в год

	3. Антидопинговая викторина	"Спорт - это жизнь!"	Тренеры и ответственный за антидопинговое обеспечение в школе	1-2 раза в год
	4. Семинар для тренеров и спортсменов	Виды нарушений антидопинговых правил. Роль тренера и родителя в процессе формирования антидопинговой культуры.	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	"Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры"	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса наТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Планы инструкторской и судейской практики

План инструкторской и судейской практики

Одной из задач в подготовке квалифицированного спортсмена является подготовка к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации проведения соревнований по виду спорта. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Во время прохождения инструкторской и судейской практики спортсмены

должны выполнять следующие функции:

- составление конспекта тренировочного занятия, проведение;
- судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секундометриста, руководителя ковра;
- организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- составление положения соревнования;
- оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; таблица составления пар;
- изучение особенностей судейства соревнований по виду спорта; оценка технических действий в схватке; оценка пассивности; замечания; предупреждения и поражение в схватке за нарушение правил; оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминки, основной части и заключительной части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

План инструкторской и судейской практики

Мероприятия	Месяцы											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Тренировочный этап												
Проведение части занятия: разминки, основной части, заключительной части, исправление ошибок у других обучающихся	+	+					+	+				
Помощь тренеру-преподавателю в проведении тренировочного занятия			+	+		+						
Составление плана (конспекта) тренировочного занятия	+	+	+		+	+						
Участие в составлении календаря соревнований			+									+
Участие в составлении положения соревнований							+	+	+			
Изучение правил соревнований по баскетболу				+	+	+						
Участие в судействе соревнований								+	+	+		
Этап совершенствование спортивного мастерства												
Проведение тренировочного занятия, исправление ошибок у других обучающихся	+	+					+	+				
Составление плана (конспекта) тренировочного занятия	+	+	+		+	+						
Участие в составлении календаря соревнований			+									+
Участие в составлении положения соревнований							+	+	+			
Изучение правил соревнований по баскетболу				+	+	+						
Участие в судействе соревнований								+	+	+		

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

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства,

мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной¹⁷ деятельности на другой;

- чередование тренировочных нагрузок различного объема 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;
- витаминация;
- 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 этапе спортивного совершенствования 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 тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

III. Система контроля

1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

2. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «настольный теннис»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

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

3. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «настольный теннис» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

4. 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.

5. 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.

6 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.

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
-------	------------	-------------------	---------------------------	------------------------------

		мальчики		девочки		
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			35	30	45	40

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	9,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			75	65
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
------	---	---

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в	количество раз	не менее	

	упоре лежа на полу		36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не более	
			128	115
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Этап начальной подготовки

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

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

Программный материал для этапа начальной подготовки 1 года

Тема и краткое содержание
1-й год
Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.
ОФП. Развитие скоростных способностей.

Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки 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, 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 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.

Техника 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.

Техника ударов по мячу на столе:

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 половине стола, приставленной к стене;

удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (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);

<p>Тактическая подготовка:</p> <p>игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии;</p> <p>игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлениих;</p> <p>выполнение подач разными ударами;</p> <p>игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;</p> <p>игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;</p> <p>игра на счет разученными ударами;</p> <p>игра со всего стола с коротких и длинных мячей;</p> <p>групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.</p> <p>Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов.</p>
--

**Примерный годовой график расчета учебно-тренировочных часов
для этапа начальной подготовки 1 года**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	106
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	97
Тактическая, теоретическая и психологическая	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	28
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские и медикобиологические, восстановительные и контрольные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	1	-	9
Всего часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

**Примерный годовой график расчета учебно-тренировочных часов
для этапа начальной подготовки 2 года**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12	133
Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	83
Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	13
Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	10	129
Тактическая, теоретическая и психологическая	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	38
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1					8

Медицинские и медикобиологические, восстановительные и контрольные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	
Всего часов	35	35	35	35	35	35	35	35	35	34	34	34	34	416

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

На учебно-тренировочном этапе подготовки обучающихся главной задачей является обучение технике одиночных элементов, совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и элементарной тактической подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочного этапа 1-2 года (УТ-1, УТ-2)

Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.
ОФП. Развитие скоростных способностей.
<u>Подставка.</u> Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивая силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Управление темпом ударов. Обучение начинать с подставки, а после 3-4 месяцев - атакующему удару справа или одновременно.
<u>Подставка.</u> Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивая силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Управление темпом ударов. Обучение начинать с подставки, а после 3-4 месяцев - атакующему удару справа или одновременно.
<u>Накат.</u> По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.
<u>Подрезка.</u> 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.
<u>Подача.</u> На основе овладения подачей накато и приема мячей с нижним вращением справа, обучение и совершенствование других видов подач.
<u>Прием подачи.</u> Прием подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка.
<u>Прием срезкой и накато мячи с нижним вращением.</u>
<u>Передвижение.</u> Выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.
<u>Техника комбинаций.</u> Комбинации техники передвижений. Проведение стандартной тренировки: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.
<u>Контрольные занятия.</u>
<u>Базовая тактика.</u> Работа по развитию тактического мышления, постепенное увеличение вариативности направления и вращения мяча.
<u>Соревновательная подготовка.</u> Проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.
Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.
Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой).
Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).
Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

Судейская и инструкторская практика.

Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов.

**Примерный годовой график расчета учебно-тренировочных часов
для учебно-тренировочного этапа 1-2 года (УТ-1, УТ-2)**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	131
Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10	125
Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	38
Техническая подготовка	15	15	15	15	15	16	16	16	16	16	16	16	187
Тактическая, теоретическая и психологическая	10	10	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	113
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Медицинские и медикобиологические, восстановительные и контрольные мероприятия	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	18
Всего часов	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Программный материал для учебно-тренировочного этапа 3-5 года (УТ-3, УТ-4, УТ-5)

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

Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, координационных ОФП. Развитие скоростных способностей.

Базовая техника: Атакующий удар справа. Овладение сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Управление атакующим ударом, т. е. изменение направления (по прямой, по диагонали и т. д.). Техника игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны - вспомогательные. Обучение умению варьировать силу ударов, внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.

Подставка преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером». Овладение техникой удара толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Овладение сочетанием техники удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.

Атакующий удар слева: умение 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.

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

Накат: На основе стабильного выполнения ударов накатом, обучение одиночному быстрому завершающему накату.

<p>Подрезка: на основе стабильного владения ударами срезкой, обучение технике выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и среднедальней зоны; изменение направления при подрезке; противостояние мячам, посланным противником по центральной линии; овладение ударом подрезкой с отходом в боковую позицию при приеме мячей, посланных по центральной линии.</p>
<p>Топ-спин: для тех, кто перспективен играть в стиле, предполагающем серийное выполнение быстрого топ-спина. Формирование 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 ближнесредней зоны. Игроки, предпочитающие двустороннюю атаку топ-спином, могут начать овладение ударом накатом слева.</p>
<p>Поддача: умение подавать поддачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.</p>
<p>Прием поддачи: умение принимать поддачи атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой и т. д.</p>
<p>Передвижение: умение и применение в соответствии с игровыми условиями, способы передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом.</p>
<p>Упражнения в парной игре: целенаправленное проведение отбора пар, постепенное формирование оптимальных пар.</p>
<p>Техника комбинаций: умение владеть двумя или более комбинациями техники передвижений при изменении направления ударов. Удар накатом по топ-спину после приема подставкой; после приема мяча на столе проведение двусторонней атаки; 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.</p>
<p>Базовая тактика: прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнение атакующих ударов средней силы и умение регулировать силу атакующих ударов.</p> <p>Выполнение поддачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.</p> <p>Выполнение подставки слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.</p> <p>Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.</p>
<p>Соревновательная деятельность: произвольный способ поддачи + контрудары справа на 1/2 стола. Произвольный способ поддачи + атакующий удар справа против подставки слева на 1/2 стола.</p> <p>Произвольный способ поддачи + завершающий удар.</p> <p>Поддача по направлению + игра «треугольник».</p> <p>Произвольная стремительная поддача + подставка + накат + завершающий удар на 1/2 и 2/3 стола.</p> <p>Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола.</p> <p>Нкат + завершающий удар на 2/3 стола.</p>
<p>Официальные соревнования.</p>
<p>Контрольные занятия.</p>
<p>Судейская и инструкторская практика.</p>
<p>Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов.</p>

**Примерный годовой график расчета учебно-тренировочных часов
для учебно-тренировочного этапа 3-5 года (УТ-3, УТ-4, УТ-5)**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	15	15	15	15	15	15	15	175
Специальная физическая подготовка	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	167
Участие в спортивных соревнованиях	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	58
Техническая подготовка	21	20	20	20	20	20	20	21	20	20	20	20	242
Тактическая, теоретическая и психологическая	13	13	13	12	12	12	12	12	12	13	13	13	150
Инструкторская и судейская практика	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	16
Медицинские и медикобиологические, восстановительные и контрольные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Всего часов	69	69	69	69	69	69	69	70	69	70	70	70	832

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Учебно-тренировочный процесс обучающихся настольному теннису на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должен обеспечить предпосылки для максимальной реализации их индивидуальных возможностей. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства.

**Примерный годовой график расчета учебно-тренировочных часов
для этапа совершенствования спортивного мастерства**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
Общая физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	15	15	15	15	15	187
Специальная физическая подготовка	20	20	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	250
Участие в спортивных соревнованиях	11	11	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	125
Техническая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
Тактическая, теоретическая и психологическая	23	23	23	23	23	22	22	23	23	23	23	23	274
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	25
Медицинские и медикобиологические, восстановительные и контрольные мероприятия	6	6	6	6	6	6	7	7	7	6	6	6	75
Всего часов	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

**Примерный годовой график расчета учебно-тренировочных часов
для этапа высшего спортивного мастерства**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
Общая физическая подготовка	13	13	13	12	12	12	13	12	12	13	13	12	150
Специальная физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216
Участие в спортивных соревнованиях	22	22	22	23	23	22	22	22	22	22	22	22	266
Техническая подготовка	34	34	34	34	35	35	35	35	35	35	35	35	416
Тактическая, теоретическая и психологическая	37	37	37	37	37	38	37	38	38	38	38	37	449
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	34
Медицинские и медикобиологические, восстановительные и контрольные мероприятия	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12	133
Всего часов	138	138	138	138	139	139	139	139	139	139	139	139	1664

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

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

7. В зависимости от условий и₃₀организации 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».

VII. Кадровые условия реализации Программы:

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

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

VIII. Информационно-методические условия реализации Программы

6.4. Нормативно-правовая база:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "настольный теннис", утвержденный приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. №884 ;
- профессиональный стандарт "Тренер-преподаватель", утвержденный приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);
- профессиональный стандарт "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615),
- Единый квалификационный справочник 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).

Список литературных источников:

1. Амелин А. Н. «Современный настольный теннис», М.: ФиС, 1982.
2. Амелин А. Н., Пашинин В. А. «Настольный теннис» (Азбука спорта), М.: ФиС, 1999.
3. Байгулов, Ю. П. «Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра», М.: ФиС, 2000.
4. Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. «Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва» М.: Советский спорт, 1990.
5. Барчукова, Г. В «Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис», М.: РГАФК, 1997.
6. Барчукова Г. В., Шпрах С. Д. «Игра, доступная всем» М.: Знание, 1991.
7. Барчукова, Г. В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис М.: ГЦОЛИФК, 1984.
8. Ефремова, А. В., Гужаловский А.А. «Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе», Минск, 1995.
9. Иванов В.С. «Настольный теннис», М.: «ФиС», 1966.
10. Матыцин, О. В. «Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе» М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
11. Матыцин О. В. «Настольный теннис: Неизвестное об известном» М: РГАФК, 1995.
12. «Настольный теннис»: Перевод с китайского - под ред. Сюй Яньшэна. М.: ФиС, 1987.

13. Сборник методических материалов № 1 «Особенности обучения технике и тактике игры в настольный теннис в КНР» - http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_1.pdf — М: ФНТР, 2011.
13. правила игры в теннис установлены приказом Минспорта России от 07.12.2015 № 1125 "Об утверждении правил вида спорта "настольный теннис".
14. Сборник материалов и докладов к семинару тренеров в РГУФКе (22-23 мая 2013 г. - <http://ttfr.ru/rus/metodicheskie-materialy-dlya-regionalnyh-federatsii/> - М: ФНТР, 2013.
15. Сборник методических материалов № 2 «Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис» - http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_2.pdf — М: ФНТР, 2011.
16. Сборник методических материалов № 2 «Современные научные исследования в области настольного тенниса», http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_3.pdf — М: ФНТР, 2011.
17. Серова Л. К., Скачков Н.Г. «Умей владеть ракеткой» –Л.: Лениздат, 1989.
18. Шпрах, С. Д. «У меня секретов нет. Техника» Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис». М., 1998.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru)
2. Министерство спорта и молодежной политики Новгородской области (www.sportnov.ru)
3. Федерация настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
5. Российское антидопинговое агентство (www.rusada.ru)
6. Всемирное антидопинговое агентство (www.wada-ama.org)
7. Олимпийский комитет России (www.roc.ru)
8. Международный олимпийский комитет (www.olympic.org)

