

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ДРУЖБА»  
(МБУ «СК «Дружба»)

Принята на заседании  
тренерского (педагогического) совета  
МБУ «СК «Дружба»  
Протокол от «21» апреля 2023 г.

Утверждаю  
Директор МБУ «СК «Дружба»  
А.В. Пилипас  
«  »    202   г.



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

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06.12.2022г. №1350*

*в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022г. №884*

Этапы спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки  
Учебно-тренировочный этап  
Этап совершенствования спортивного мастерства  
Этап высшего спортивного мастерства

Разработчики

Инструктор-методист  
МБУ «СК «Дружба»

Баева А.В.

Начальник отдела  
МБУ «СК «Дружба»

Никитинская А.О.

Тренер-преподаватель МБУ «СК «Дружба»

Куриков С.В.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	Пояснительная записка	4
I	Общие положения	6
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
III	Система контроля	37
IV	Рабочая программа по виду спорта	54
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	82
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	83

## Пояснительная записка

Настольный теннис — это общедоступный массовый и увлекательный вид спорта с более чем столетней историей. Сама игра, простая, доступная и в то же время азартная, постепенно из развлечения XIX столетия превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатым тактическими вариантами игры, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки. Несмотря на простоту и доступность игры для широких слоев населения, современный настольный теннис достаточно технически и физически сложный вид спорта, который требует от занимающихся хорошей физической и психологической подготовленности. Вместе с тем, занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Настольный теннис, как и во всей России, культивировался в Югре в крупных населенных пунктах на уровне любительского спортивного увлечения еще с 1960 годов.

Сегодня в строю любителей и профессионалов настольного тенниса Югры более тысячи человек: это обучающиеся, активно участвующие в официальных соревнованиях, проводимых в Югре. К услугам обучающихся: — 5 специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва; — 7 детских детско-юношеских спортивных школ; — 2 детских юношеских центра; — 41 специализированное предприятие спортивной подготовки, спортивных залов, спортивных комплексов и спортивных оздоровительных учреждений.

Ежегодно на территории Ханты-Мансийского округа проходят Первенство и чемпионат ХМАО-Югры.

При разработке настоящей дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис» (далее – Программа), определена общая последовательность изучения программного

материала, контрольные и переводные нормативы для этапа начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (УТ), для этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и для этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Учебно-тренировочный процесс в муниципальном бюджетном учреждении «Спортивный комплекс «Дружба» (далее – Учреждение) по виду спорта «Настольный теннис» ведется в соответствии с данной Программой и локальным актом по организации учебно-тренировочного процесса.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется согласно локальных нормативных актов Учреждения по предоставлению служебной записки тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающегося, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Настоящая Программа разработана для работы в Учреждении каждого тренера-преподавателя по виду спорта «Настольный теннис».

## I. Общие положения

1. Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанных в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022г. № 884 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин  
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта

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

Программа разработана Учреждением на основании примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и ФССП, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральным законом от 04 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказом Минспорта России от 30 октября 2015 г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказом Минспорта России от 03 августа 2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по

дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

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

- приказ Минспорта России от 24.06.2021 №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;

- приказ Минспорта России от 03 августа 2022г. №635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки».

## 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;

- формирование здорового образа жизни;

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

## **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 соответствует Приложению №1 ФССП по виду спорта «Настольный теннис» и представлены в таблице 2.

В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Максимальное количество человек устанавливается на основании пп 4.3. приказа Министерства спорта Российской Федерации №634 от 03.08.2022 г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Таблица 2

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

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)</b>	<b>Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)</b>	<b>Наполняемость (человек)</b>
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 указан в таблице 3.

Таблица 3

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

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

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

5.1. Учебно-тренировочные занятия – это вид занятий, где обучающиеся приобретают новые навыки и совершенствуют ранее выработанные. Повторение движения или действия уже является процессом тренировки. Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

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

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

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

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При проведении учебно-тренировочных занятий обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, инвалидов при

соблюдении единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечении требований по соблюдении техники безопасности проводятся:

- групповые занятия, в которых объединяются обучающиеся с одной нозологической группы;
- групповые занятия, в которых объединяются обучающиеся с различных нозологических групп, находящиеся на одном этапе спортивной подготовки.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

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	-	-	21	21

	подготовке к международным спортивным соревнованиям				
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 РФ	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского 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	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение ежегодно до начала учебного года утверждает календарный план и формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы ХМАО-Югры и г. Ханты-Мансийска, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

5.3. Спортивные соревнования – состязание (матч) среди обучающихся или команд обучающихся по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Существуют несколько требований к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- Соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилами вида спорта;

- Наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

– Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Различают несколько видов спортивных соревнований, а именно:

– Контрольные соревнования, в данных соревнованиях выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом этих результатов корректируется программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные внутренние контрольные соревнования.

– Отборочные соревнования, по итогам отборочных соревнований отбираются участники главных соревнований и таким образом комплектуется команда. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися становится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеется на успешное выступление в основных соревнованиях.

– Основные соревнования, целью основных соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивно подготовки.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

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

Тренер-преподаватель осуществляет контроль за ознакомлением под подпись обучающимися, участвующих в спортивных соревнованиях с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия обучающихся в соответствующем соревновании.

5.4. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и каникулярный период. Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды ХМАО-Югры и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

6. Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

Настоящая программа разработана для работы каждого тренера-преподавателя Учреждения по виду спорта «Настольный теннис». В связи с индивидуальным подходом к учебно-тренировочному процессу, каждый тренер-преподаватель разрабатывает годовой учебно-тренировочный план для своих групп самостоятельно, исходя из нормативной базы, указанной в годовом учебно-тренировочном плане (таблица 6).



Таблица 6

## Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Настольный теннис»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	8		4		2
		1.	Общая физическая подготовка	64-87	82-112	110-128	152-162
2.	Специальная физическая подготовка	42-58	54-77	110-127	151-161	177-207	158-196
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	9-13	39-44	53-63	105-116	158-231
4.	Техническая подготовка	77-100	98-127	168-188	229-239	228-251	266-323
5.	Тактическая подготовка	8-10	10-12	37-43	44-54	76-84	105-131
6.	Теоретическая подготовка	8-10	10-12	37-43	44-54	76-84	105-131
7.	Психологическая подготовка	8-10	10-12	37-43	44-54	76-84	105-131
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-3	2-3	5-8	6-10	14-18	32-39
9.	Инструкторская практика	-	1-3	3-8	8-14	10-18	12-23

10.	Судейская практика	-	1-3	3-8	8-14	10-18	12-23
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-3	2-3	5-8	5-10	14-18	32-39
12.	Восстановительные мероприятия	1-3	2-3	5-8	6-10	14-18	32-39
13.	Индивидуальная работа	24-28	31-36	65-72	82-91	104-179	121-231
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234-312</b>	<b>312-416</b>	<b>624-728</b>	<b>832-936</b>	<b>1040-1248</b>	<b>1248-1664</b>

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1. Определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

2. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3. В учебно-тренировочном процессе используются следующие виды планирования:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участия в спортивных и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

7. Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развития физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Сущность воспитательной работы состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения

воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями. Напряженная учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся. Воспитательная работа, как и любой аспект в работе, должна быть зафиксирована в календарном плане, для дальнейшей её реализации.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 7.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки поведения
<b>1. Профорientационная деятельность</b>			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>– Приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>– Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>– Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течении года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>– Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>– Формирование навыков наставничества</li> </ul>	В течении года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>– Формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	
1.3.	...	...	...
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>– Подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течении года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность 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).</li> </ul>	В течении года
2.3.	Организация и проведение мероприятий, направленных на профилактику антитеррористических действий, работа с комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав г. Ханты-Мансийска	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением специалистов данной области	В течении года
2.4.	...	...	...
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением	В течении года

	патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордость 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 Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися.	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>– Тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением.</li> </ul>	В течении года
3.3.	...	...	...
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов,</li> <li>– Развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>– Правомерное поведение болельщиков;</li> <li>– Расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul>	В течении года
4.2.	...	...	...

8. Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбу с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекции/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение.

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 (спортсмены) принимают эти правила как условия 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 субстанции 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.

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, размещена на информационных стендах Учреждения и в разделе «Антидопинг» на официальном сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».



Обучающиеся по Программе знакомятся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «Настольный теннис».

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

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: - сценарий/программа, - фото/видео
	2. Теоретическое занятие на тему «Ценности спорта»	II- III квартал	- Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении; - Проводить занятие в игровой форме
	3. Проверка знаний о лекарственных препаратах (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	I квартал	- Проводить занятие в игровой форме - Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов
	4. Родительское собрание на тему: «Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов»	В течении года	- Использовать памятки для родителей - Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	5. Беседа-лекция на тему «Антидопинговые правила»	В течении года	- Проводить занятие в игровой форме - Использовать памятки для спортсменов с антидопинговыми правилами

	6. Онлайн-курс «Антидопинговый курс» или «Ценности спорта» на сайте РАА «РУСАДА»	В течении года	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	7. Антидопинговый диктант «Всероссийский антидопинговый диктант» на сайте РАА «РУСАДА»	III квартал	По запросу РАА «РУСАДА»
	8. Семинары для спортсменов избранного вида спорта	По необходимости	-
	9. Семинары для тренеров-преподавателей	По необходимости	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: - сценарий/программа, - фото/видео
	2. Теоретическое занятие на тему «Ценности спорта»	II- III квартал	- Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	3. Проверка знаний о лекарственных препаратах (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	I квартал	- Проверить знания у спортсменов по проверке лекарственных препаратов через сервисы по проверке препаратов
	4. Родительское собрание на тему: «Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов»	В течении года	- Использовать памятки для родителей
	5. Беседа-лекция на тему «Антидопинговые правила»	В течении года	- Использовать памятки для спортсменов с антидопинговыми правилами
	6. Онлайн-курс «Антидопинговый курс» или «Ценности спорта» на сайте РАА «РУСАДА»	В течении года	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

	7. Антидопинговый диктант «Всероссийский антидопинговый диктант» на сайте РАА «РУСАДА»	III квартал	По запросу РАА «РУСАДА»
	8. Семинары для спортсменов избранного вида спорта	По необходимости	-
	9. Семинары для тренеров-преподавателей	По необходимости	-
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Проверка знаний о лекарственных препаратах (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	I квартал	-
	2. Онлайн-курс «Антидопинговый курс» на сайте РАА «РУСАДА»	В течении года	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Антидопинговый диктант «Всероссийский антидопинговый диктант» на сайте РАА «РУСАДА»	III квартал	По запросу РАА «РУСАДА»
	4. Семинары для спортсменов избранного вида спорта	По необходимости	-
	5. Семинары для тренеров-преподавателей	По необходимости	-

9. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

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

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений;

- овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части;

- овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия);

- во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их;

- обучающиеся должны научиться под руководством тренера-преподавателя проводить разминку.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- уметь вести протокол соревнований.

- участвовать в судействе мероприятий (соревнований) Учреждения совместно с тренером-преподавателем.

- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

- стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья».

2) на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя;
- правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися;
- помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов;
- самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий частей урока: разминки, основной и заключительной частей;
- проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки;

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства Учреждения по виду спорта.
- уметь вести протокол соревнований.
- участвовать в судействе мероприятий (соревнований) Учреждения совместно с тренером-преподавателем и самостоятельно.
- участие в судействе официальных соревнований.
- стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории».

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 9.

Таблица 9

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Срок проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся начальным знаниям

спортивной специализации)			спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течении года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
Практические занятия	В течении года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующем участием в судействе спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течении года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
Теоретические занятия	В течении года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы	

	Практические занятия	В течении года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе мероприятий проводимых Учреждением и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»
--	----------------------	----------------	--

10. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

В задачи медицинского обеспечения входят:

1. Диагностика спортивной пригодности обучающегося к занятиям настольного тенниса, оценка его перспективности, функционального состояния;
2. Контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе УТС (учебно-тренировочных сборов);
3. Санитарно-гигиенический контроль за местами занятий обучающихся;
4. Профилактика травм и заболеваний;
5. Организация лечения обучающихся в случае необходимости.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;



- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств;
- выполнений рекомендаций медицинских работников.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение физических нагрузок;
- создание четкого ритма и режима учебных тренировок;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов тренировки;
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;

- переключение внимания, успокоение;
- идеомоторная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, экскурсии, слушание музыки, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня;
- ночной сон (не менее 8-9 часов в сутки), дневной сон (1-2 часа) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;
- тренировки в благоприятное время суток;
- сбалансированное питание (соки, витамины, питательные смеси и т.д.);
- гигиенические процедуры;
- удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый, контрастный, вибрационный;
- ванны (хвойная, солевая);
- баня 1-2 раза в неделю, парная и суховоздушная;
- массаж (ручной, вибрационный, аппаратный, точечный);
- спортивные растирания.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим обучающегося, дать рекомендации по организации питания, отдыха. Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда

целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма обучающегося, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет каждый тренер-преподаватель обучающихся, исходя из решения текущих задач подготовки.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств указан в таблице 10.

Таблица 10

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
Применение гигиенических средств	В течение года	

В Учреждении медицинский контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки осуществляется на основании Приказа Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске

к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238). Курируемый инструктор-методист по настольному теннису обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающихся углубленного медицинского осмотра.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях, выданного по результатам углубленного медицинского осмотра.

### **III. Система контроля**

11. 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:

#### 11.1. Этап 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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

#### 11.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «Настольный теннис» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Настольный теннис»;
- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### 11.3. Этап совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Настольный теннис»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### 11.4. Этап высшего спортивного мастерства:

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



12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, 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.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции региональной или городской федерации Настольного тенниса, в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособностью), травмы.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, инвалидов, в случае невозможности проведения промежуточной аттестации, перенос сроков на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом заключения ПМПК по причине болезни (временной нетрудоспособностью), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленными Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовке. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеобразовательную программу (при ее реализации).

Итоговая аттестация обучения по Программе проводится 1 раз в конце учебного года, по достижению обучающегося выпускного возраста (17-18 лет), в соответствии с учебным планом.

Целью итоговой аттестации является установление фактического уровня знаний, умений и навыков обучающихся в рамках всей образовательной Программы.

Порядок проведения итоговой аттестации:

1. К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся Учреждения.
2. Проведение итоговой аттестации обучающихся осуществляет тренер-преподаватель. Контроль осуществляется специалистами отделов СМР/АФКиС (ОРДОП).
3. Результаты итоговой аттестации отражаются в ведомостях сдачи контрольно-переводных нормативов.

Документами итоговой аттестации являются:

- протоколы сдачи контрольных нормативов;
- протоколы спортивных соревнований.

Обучающимся, освоившим соответствующую Программу и успешно прошедшим итоговую аттестацию (выпускникам), выдается документ об обучении, к которому относится Свидетельство.

13. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Настольный теннис».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 1-2 года обучения, представлены в таблицах 11-12.

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 1-го года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3*10 м	с	Не более	
			10,3	10,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			7	4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			110	105
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+1	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (5 попыток)	Количество попаданий	Не менее	
			2	1
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с	Количество раз	Не менее	
			35	30
3. Теоретическая подготовка				
3.1.	-			

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 2-го года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Челночный бег 3*10 м	с	Не более	
			10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			10	6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			120	115
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+3	+5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (5 попыток)	Количество попаданий	Не менее	
			3	2
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с	Количество раз	Не менее	
			45	40
<b>3. Теоретическая подготовка</b>				
3.1.	Сдача итогового теста			

- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап 1-5 года обучения (этап спортивной специализации), представлены в таблицах 13-17.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап 1-го года обучения (этап спортивной специализации)

№ 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. Нормативы технической подготовки				
3.1.	Подрезка слева, справа	Количество раз	10	10
3.2.	Подрезка по восьмерке	Количество раз	4	4
3.3.	Накат слева, справа	Количество раз	10	10
3.4.	Накат по восьмерке	Количество раз	4	4
3.5.	Блок	Количество раз	6	6
3.6.	Топ-спин	Количество раз	6	6

3.7.	Контр топ-спин слева, справа	Количество раз	4	4
3.8.	Контр топ-спин по восьмерке	Количество раз	2	2
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд»			
5. Теоретическая подготовка				
5.1.	Сдача итогового теста			

Таблица 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап 2-го года обучения (этап спортивной специализации)

№ 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
<b>3. Нормативы технической подготовки</b>				
3.1.	Подрезка слева, справа	Количество раз	15	15
3.2.	Подрезка по восьмерке	Количество раз	6	6
3.3.	Накат слева, справа	Количество раз	15	15
3.4.	Накат по восьмерке	Количество раз	6	6
3.5.	Блок	Количество раз	10	10
3.6.	Топ-спин	Количество раз	10	10
3.7.	Контр топ-спин слева, справа	Количество раз	6	6
3.8.	Контр топ-спин по восьмерке	Количество раз	4	4
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Спортивные разряды – «второй юношеский спортивный разряд»			
<b>5. Теоретическая подготовка</b>				
5.1.	Сдача итогового теста			

Таблица 15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап 3-го года обучения (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. нормативы общей физической подготовки</b>				
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.		см	Не менее	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+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. Нормативы технической подготовки				
3.1.	Подрезка слева, справа	Количество раз	15	15
3.2.	Подрезка по восьмерке	Количество раз	6	6
3.3.	Накат слева, справа	Количество раз	15	15
3.4.	Накат по восьмерке	Количество раз	6	6
3.5.	Блок	Количество раз	10	10
3.6.	Топ-спин	Количество раз	10	10
3.7.	Контр топ-спин слева, справа	Количество раз	6	6
3.8.	Контр топ-спин по восьмерке	Количество раз	4	4
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»			
5. Теоретическая подготовка				
5.1.	Сдача итогового теста			



Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап 4-го года обучения (этап спортивной специализации)

№ 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. Нормативы технической подготовки				
3.1.	Подрезка слева, справа	Количество раз	20	20
3.2.	Подрезка по восьмерке	Количество раз	8	8
3.3.	Накат слева, справа	Количество раз	20	20
3.4.	Накат по восьмерке	Количество раз	8	8
3.5.	Блок	Количество раз	14	14
3.6.	Топ-спин	Количество раз	14	14

3.7.	Контр топ-спин слева, справа	Количество раз	8	8
3.8.	Контр топ-спин по восьмерке	Количество раз	6	6
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивные разряды – «второй спортивный разряд»			
5. Теоретическая подготовка				
5.1.	Сдача итогового теста			

Таблица 17

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап 5-го года обучения (этап спортивной специализации)

№ 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. Нормативы технической подготовки				
3.1.	Подрезка слева, справа	Количество раз	20	20
3.2.	Подрезка по восьмерке	Количество раз	8	8
3.3.	Накат слева, справа	Количество раз	20	20
3.4.	Накат по восьмерке	Количество раз	8	8
3.5.	Блок	Количество раз	14	14
3.6.	Топ-спин	Количество раз	14	14
3.7.	Контр топ-спин слева, справа	Количество раз	8	8
3.8.	Контр топ-спин по восьмерке	Количество раз	6	6
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивные разряды – «первый спортивный разряд»			
5. Теоретическая подготовка				
5.1.	Сдача итогового теста			

- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства, представлены в таблице 17.

Таблица 18

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины

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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	Количество раз	Не более	
			115	105
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
<b>4. Теоретическая подготовка</b>				
4.1.	Сдача итогового теста			

- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства, представлены в таблице 18.

Таблица 19

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/	девушки/ юниорки/

			<b>мужчины</b>	<b>женщины</b>
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			49	43
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			12	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	18
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	Количество раз	Не более	
			128	115
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивной звание «мастер спорта России»			
<b>4. Теоретическая подготовка</b>				
4.1.	Сдача итогового теста			

- Нормативы итоговой аттестации представлены в таблице 20.

## Нормативы итоговой аттестации

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	Количество раз	Не более	
			115	105
<b>3. Теоретическая подготовка</b>				
3.1.	Сдача итогового теста			

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (Настольный теннис)**

14. Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании данной Программы спортивной подготовки разработанной Учреждением. Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки. Функции рабочей программы тренера-преподавателя: нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме; целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения; содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания); процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса; оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

##### **Этап начальной подготовки (возраст обучающихся 7-8 лет)**

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- привлечение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям настольным теннисом;

- укрепление здоровья и улучшение физического развития обучающихся; достижение обучающихся такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;

- адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе учебно-тренировочного процесса;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности обучающихся, для подготовки его к любой общественно полезной деятельности и позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных занятий и умений;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;

- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ техники по виду спорта «настольный теннис»;

- выявление задатков и способностей обучающихся, определение стиля игры для последующих занятий, отбор и комплектование групп;

- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации): до 3 лет (возраст обучающихся 9-11 лет)**

Формируется из обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общефизической, специальной и технической подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;

- овладение основами техники и тактики игры в настольный теннис, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;



- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):  
свыше 3 лет (возраст обучающихся 12-13 лет)**

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых учебно-тренировочных нагрузок;
- совершенствование в технике и тактике настольного тенниса, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.

**Этап совершенствования спортивного мастерства (возраст обучающихся 13 лет не ограничивается)**

Формируется из обучающихся, выполнивших нормативы спортивного разряда кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

1. Дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд страны;
2. Прочное овладение современной техникой и тактикой настольного тенниса;
3. Совершенствование индивидуальной техники и тактики игры, индивидуального стиля соревновательной деятельности;
4. Повышение надежности выступлений в соревнованиях;

5. Освоение повышенных учебно-тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

**Этап высшего спортивного мастерства (возраст обучающихся 14 лет не ограничивается)**

Данный этап формируется из обучающихся, выполнивших нормативы мастера спорта и мастера спорта международного класса, членов сборных команд страны, субъектов Российской Федерации.

Цель этапа: достижение максимально возможных стабильных спортивных результатов на основе индивидуализации подготовки обучающихся в настольный теннис.

**14.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки**

1. Теоретическая подготовка:

- Инструктажи по безопасности;
- Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека;
- История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях;
- Значение занятий настольным теннисом для развития обучающихся;
- Гигиена, режим дня, закаливание, врачебный контроль, самоконтроль обучающихся;
- Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда обучающихся;
- Самостоятельные занятия дома и их значение;
- Инвентарь для настольного тенниса. Размеры теннисного стола;
- Краткие сведения о технике настольного тенниса.

2. Общая физическая подготовка (ОФП):

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей

физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением абсолютных показателей.

Для этого применяются:

- комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, выносливости;

- комплексы упражнений, направленные на развитие ловкости и быстроты;

- легкоатлетические упражнения: сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях; бег: 20 м, 30 м, 60 м, челночный бег, бег в горку, бег с препятствиями; прыжки в длину с места, многоскоки, прыжковый («китайский») комплекс;

- метания: сюда входят метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча;

- спортивные и подвижные игры: широко применяются баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон, при этом происходит развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

### 3. Специальная физическая подготовка (СФП):

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

Для освоения ударных движений, передвижений используются разнообразные имитационные упражнения (8-ки, треугольники, «вокруг угла» и т.п.). Применяются тренажеры и робот.

### 4. Техничко-тактическая подготовка:

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Для реализации этих принципов

наиболее эффективными являются (в порядке повышения сложности) следующие упражнения:

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- различные виды жонглирования мячом;
- овладение базовой техникой работы ног;
- овладение техникой ударов справа и слева на столе;
- овладение техникой подач разными ударами;
- игра на счет разученными ударами;
- начальная работа по развитию тактического мышления.
- работа у стенки.

#### 5. Интегральная подготовка:

- Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).
- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, подачи, имитация различных ударов с чередованием их.

- Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;

- Многократное выполнение технических приёмов подряд;
- Работа с большим количеством мячей (БКМ);
- Тренировочные игры на счет, игры на счет по заданиям.

#### 6. Морально-волевая подготовка:

Главной задачей этой работы является воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, а также волевых качеств обучающихся.

Успешностью воспитательного процесса обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, то есть стремиться к расширению круга интереса своих обучающихся, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является:

- проведение традиционных турниров;
- чествование победителей соревнований;
- ежегодное подведение итогов с поощрением лучших;
- освещение итогов соревнований на официальном сайте Учреждения, с согласия обучающихся.

## **14.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе до 3 лет (этапе спортивной специализации)**

### **1. Теоретическая подготовка:**

- Инструктажи по безопасности;
- Техника элементов настольного тенниса;
- Индивидуальный стиль игрока;
- Контроль и самоконтроль;
- История развития настольного тенниса;
- Разновидности вращения мяча;
- Разновидности инвентаря;
- Режим дня обучающихся. Сон, питание, водные процедуры, закаливание;
- Техника передвижения в парных играх.

### **2. Общая физическая подготовка (ОФП):**

На занятиях по ОФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п.

- Упражнения для мышц ног.

Махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами. Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени и т.п.

- Упражнения для мышц шеи и туловища.

Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом.

- Упражнения для мышц брюшного пресса.

Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу.

- Упражнения с предметами.

Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки.

- Наскоки на лестнице.
- Комплекс «Лесенка».
- Прыжки через гимнастическую скамейку.
- Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения

стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.

- Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

- Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости.
- Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и

необходимых для теннисиста качеств.

- В комплексе упражнений ОФП для обучающихся учебно-тренировочных групп всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол, плавание и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы и т.п.

- Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.)

- «Круговая» ОФП.

### 3. Специальная физическая подготовка (СФП):

- Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.)

- Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой.

- Имитационные упражнения с резиной.

- Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.

- Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.

- Отработка ударов у тренировочной стенки.

- Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе.

- Многоскоки

- Упражнения на развитие специальной гибкости.

### 4. Техническая подготовка:

- Индивидуализация стиля игры;

- Отработка техники изученных элементов;

- Освоение техники начала атаки справа (накат против подрезки);

- Отработка подачи с боковым вращением и техники ее приема с БКМ;

- Отработка техники топ-спина справа против подрезки, его отличие от топ-спина против наката или подставки;

- Изучение способов увеличения скорости вращения при выполнении топ-спина справа (работа туловища, перенос центра тяжести, работа предплечья и т.п.)
- Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;
- Освоение техники укоротки с длинного подрезанного мяча;
- Промежуточная игра;
- Освоение техники завершающего удара.

#### 5. Тактическая подготовка:

- Атакующие действия при своей подаче;
- Атакующие действия при подаче соперника;
- Контратакующие действия;
- Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;
- Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;
- Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);
- Комбинации на приеме подачи;
- Составление индивидуальных планов подготовки;
- Тактика парных игр;
- Тактика командной встречи.

#### 6. Инструкторская и судейская практика:

Во время учебно-тренировочных занятиях обучающиеся всех этапов подготовки должны:

- Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях.
- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.



- Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
- Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе.
- Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.
- Уметь руководить командой на соревнованиях.
- Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в группу.
- Уметь самостоятельно составить план тренировки.
- Вести дневник самоконтроля.
- Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

#### **14.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе свыше 3 лет (этапе спортивной специализации)**

##### **1. Теоретическая подготовка:**

- Техника работы с БКМ;
- Значение утренней зарядки, водных процедур, витаминизации.
- О вреде алкоголя, курения и наркотиков;
- Контратака;
- Особенности и значение промежуточной игры;
- Анализ выступлений на соревнованиях.
- Инструктажи по безопасности;
- Совершенствование техники элементов настольного тенниса;
- Совершенствование техники подач с различными видами вращений и техники их приема;

- Тренировка в домашних условиях: тренировка специальных психофизических качеств, имитационные упражнения;
- Различие по скоростным качествам, времени контакта мяча с ракеткой, быстроте и силе вращения различных ударов;
- Особенности и значение промежуточной игры;
- Особенности игры против спортсменов – левшей;
- Просмотр видеозаписей игр сильнейших спортсменов;
- Анализ и самоанализ, ведение спортивных дневников;
- Укорот, срезка, скидка, вращение слева.

## 2. Общая физическая подготовка (ОФП):

На занятиях по ОФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п.
- Упражнения для мышц ног.
- Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом.
- Упражнения для мышц шеи и туловища.
- Махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами. Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени и т.п.
- Упражнения для мышц брюшного пресса.

- Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу
- Упражнения с предметами.
- Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки.
- Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.
- Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.
- Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости.
- Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для теннисиста качеств.
- В комплексе упражнений ОФП для спортсменов учебно-тренировочных групп всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол, плавание и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы и т.п.
- Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.)

### 3. Специальная физическая подготовка (СФП):

На занятиях по СФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

- Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.)

- Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой.
- Имитационные упражнения с резиной.
- Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.
- Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.
- Отработка ударов у тренировочной стенки.
- Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе.
- Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками.
- Комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.)
  - БКМ (работа с большим количеством мячей).
  - Работа с роботом.
  - Имитационные упражнения с ракеткой для сквоша.
  - «Лесенка».

#### 4. Техническая подготовка:

- Отработка техники изученных элементов;
- Совершенствование сложных подач и их приема;
- Повышение скорости, точности и стабильности выполнения всех ударов;
- Изучение различий в выполнении приема и ударов по мячам с различными видами вращений: скорость, место удара мяча на ракетке, угол поворота и наклона ракетки, характер полета мяча, характер отскока мяча от стола;
- Изучение техники «свечи»;
- Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;

- Отработка элементов настольного тенниса с БКМ, с робопонгом.
- Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, расширение арсенала средств;

- Совершенствование атакующих и контратакующих действий.

#### 5. Тактическая подготовка:

- Атакующие действия при своей подаче;
- Атакующие действия при подаче соперника;
- Контратакующие действия;
- Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;

- Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;

- Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);

- Комбинации на приеме подачи;
- Составление индивидуальных планов подготовки;
- Тактика парных игр;
- Тактика командной встречи;
- Розыгрыш баланса с различного счета;
- Розыгрыши концовок с различного счета;
- Игра с форой;
- Комбинации с укоротом и срезкой.

#### 6. Интегральная подготовка:

- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетание с выполнением комбинации в целом;

- Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (имитация, БКМ);

- Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий (комбинационно, БКМ);

- Переключение в выполнение технических приемов атаки и контратаки в различных сочетаниях;

- Переключение в выполнении тактических действий: от защиты к нападению через контратаку, как в личной встрече, так и в парных играх;

- Тренировочные игры на счет с заданием;

- Стол лидера;

- Календарные соревнования. Установка на игру, разбор игры, умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований.

#### 7. Морально-волевая подготовка:

- Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается обучающийся в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Основными волевыми качествами являются:

- Целеустремленность и настойчивость. Выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед обучающимися, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;

- Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;

- Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

- Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий;

### **14.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

#### **1. Теоретическая подготовка:**

- Инструктажи по безопасности;
- Индивидуальный стиль обучающегося;
- Контроль и самоконтроль;
- История развития настольного тенниса в СССР, России, ХМАО;
- Разновидности подач (вращение, подброс, вариативность);
- Разновидности инвентаря;
- Режим дня обучающихся. Сон, питание, водные процедуры,

закаливание;

- Техника передвижения в парных играх;
- Значение ОФП и СФП при подготовке к соревнованиям;
- Просмотр видеозаписей с разбором особенностей техники и тактики;
- Тактика ведения парной игры.

#### **2. Общая физическая подготовка (ОФП):**

На занятиях по ОФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:
- Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п.;

- Упражнения для мышц ног:

- Махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки;

- Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами;
  - Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени, челночный бег и т.п.;
  - Упражнения для мышц шеи и туловища:
  - Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом. Работа с утяжелением (набивные мячи, гантели и т.д.) при работе для мышц туловища;
  - Упражнения для мышц брюшного пресса:
  - Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу;
  - Упражнения с предметами:
  - Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки;
  - Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование;
  - Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук;
  - Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости:
  - Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для настольного тенниса качеств;
  - «Круговая» ОФП.
3. Специальная физическая подготовка (СФП):
- Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.);



- Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой;
- Имитационные упражнения с резиной;
- Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок;
- Подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и во время ходьбы;
- Отработка ударов у тренировочной стенки;
- Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе;
- Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками;
- Комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.);

- БКМ (работа с большим количеством мячей);

- Отработка техники элементов «на колесе»;

#### 4. Техническая подготовка:

- Индивидуализация стиля игры;
- Отработка техники изученных элементов;
- Совершенствование сложных подач и их приема (работа с БКМ и комбинационно);
- Совершенствование техники передвижения при комбинировании различных ударов;
- Совершенствование техники завершающего удара;
- Повышение скорости выполнения всех ударов;
- БКМ;
- Упражнения на развитие реакции (игра по треугольнику с возвратом по месту, неожиданный перевод при игре по диагоналям или прямым, игра при разбросе в свободном направлении и т.п.);

- Совершенствование всех способов передвижений (треугольники, «на заходе», «три точки», «1,3,2,4» и т.п.);
- Контратакующие удары;
- Перекрутка;
- Свеча, удар по свече.

#### 5. Tактическая подготовка:

- Атакующие действия при своей подаче;
- Атакующие действия при подаче соперника;
- Контратакующие действия;
- Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;
- Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;
- Комбинации на приеме подачи;
- Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);
- Розыгрыши концовок;
- Составление индивидуальных планов подготовки;
- Индивидуальные домашние задания;
- Индивидуальная тактика ведения игры;
- Тактика парных игр;
- Тактика командных встреч;
- Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей;
- Разработка индивидуальных планов игры с определенными соперниками;
- Разработка индивидуальных тактических комбинаций для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей стиля;

- Домашние задания, направленные на разработку каждым спортсменом своих «коронных» комбинаций через подачу и через прием подачи с фиксированием в спортивных дневниках.

#### 6. Интегральная подготовка:

- Упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в их единстве;

- Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач.

- Командные и парные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в соревновательных условиях.

#### 7. Морально волевая подготовка:

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

- Целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед обучающимися, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;

- Выдержка и самообладание, которые выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний на фоне нарастающего утомления;

- Решительность и смелость, которые выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманые решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

- Инициативность и дисциплинированность, которые выражаются в способности обучающегося вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

## 8. Восстановительные средства и мероприятия:

- Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения (чередование тренировочных нагрузок по интенсивности, восстановительный массаж);
- Ускорение восстановительного процесса (локальный массаж, массаж мышц спины, включая шейно-воротничковую зону), теплый душ.
- Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения (упражнения ОФП восстановительной направленности, сауна, бассейн, общий массаж)
- Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений (упражнение ОФП восстановительной направленности, сауна, душ, общий массаж).

## 9. Инструкторская и судейская практика:

- Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в настольный теннис; по методике тренировки, правилам соревнований и их организации;
- Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего учебно-тренировочного занятия;
- Обеспечение судейством учебных, командных и парных встреч, проведение соревнований; работа с судейским счетчиком, ведение таблиц и сеток;

Эта работа осуществляется на практических, текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и в соревновательных условиях.

15. Учебно-тематический план представляет собой технологию изучения Программы, определяет разделы и темы с определением количества отведенных на них изучения часов. Учебно-тематический план по виду спорта «Настольный теннис» представлен в таблице 21.

## Учебно-тематический план

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

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

	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма.	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Перетренированность/ нетренированность			
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.



Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной

			направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	---

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Настольный теннис» основаны на особенностях вида спорта «Настольный теннис» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных Программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «Настольный теннис», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

17. К материально-техническим условиям реализации Программы относятся:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, минимальные требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем представлены в таблице 22.

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

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

- 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 спортивной экипировкой (таблица 23).

## 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 (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки для спортивных залов	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

4.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5.	Фиксатор для голеностопа	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Фиксатор коленных суставов	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
7.	Фиксатор локтевых суставов	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
9.	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Шорты/юбка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

## 18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

18.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 21.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н, 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.

18.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения:

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Учреждения.



## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

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

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

Основными структурными элементами ИОС являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;

Информационное обеспечение деятельности Учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Список рекомендуемых литературных источников и перечень интернет-ресурсов для работы тренера-преподавателя представлен в приложении 1.

### Список литературных источников

1. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта: Учебник для студентов вузов физической культуры. – Киев, Олимпийская литература, 2002. – 293 с.
2. Годик М.А., Скородумова А.П., Комплексный контроль в спортивных играх / М.А.Годик, А.П.Скородумова. - М.: Советский спорт, 2010. – 336с.
3. Никитушкин В.Г., Многолетняя подготовка юных спортсменов – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
4. Озолин Н.Г., Настольная книга тренера: Наука побеждать/Н.Г. Озолин. – М.: «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863с.
5. Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
6. Амелин А.Н., Настольный теннис. 6+12 . - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 669 с.
7. Барчукова, Г. В. Настольный теннис / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Дивизион, 2020. - 188 с.
8. Вернер, Шлагер Настольный теннис. Руководство от чемпиона мира Вернера Шлагера / Шлагер Вернер. - М.: Эксмо, 2020. - 335 с.
9. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
10. Приказ Минспорта России от 03 августа 2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
11. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

12. Приказ Минспорта России от 31 октября 2022 г. №884-ФЗ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис».

**Перечень Интернет-ресурсов:**

1. <https://rusada.ru/> - официальный сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА;
2. <http://ttfr.ru/> - официальный сайт Всероссийской федерации настольного тенниса;
3. <http://eduhmansy.ru/> - официальный информационный портал Департамента образования Администрации города Ханты-Мансийска;
4. <http://minsport.gov.ru/> - официальный сайт Министерства спорта РФ;
5. <https://minobrnauki.gov.ru/> - официальный сайт Министерства науки и высшего образования РФ;
6. <https://depobr.admhmao.ru/> - официальный сайт Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры;
7. <https://depsport.admhmao.ru/> - официальный сайт Департамента физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры;
8. <https://www.csp-ugra.ru/> - официальный сайт бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр спортивной подготовки сборных команд Югры».