Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа города Каменска-Уральского»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2A8001DE0762880083511597EDA3CB66
Владелец: Баренбаум Михаил Юрьевич
Действителен: с 12.05.2026 до 05.08.2027

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАУДО «СШ»

_____М.Ю. Баренбаум
«02» марта 2026г.

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

Срок реализации программы:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)
Этап начальной подготовки	1-2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается

г. Каменск-Уральский
2026г.

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России 08.12.2025г. №1095 (далее – ФССП) и на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06.12.2022г. № 1143 .

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.

В программе раскрываются основные аспекты содержания учебно - тренировочной работы, приводятся примерные планы распределения программного материала по группам и разделам подготовки, базовый программный материал, система контроля и зачетные требования для перевода обучающихся в группы на следующий этап подготовки.

Программа предусматривает создание условий для развития волевых качеств, способности к сопереживанию, эмоциональной стабильности, двигательной памяти, стрессоустойчивости.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Настольный теннис – олимпийский вид спорта, игра двух игроков (один против одного) или двух пар (двое против двух), стоящих за столом и поочередно ударяющих по целлулоидному или пластиковому мячу. Удар по мячу производится через сетку с помощью маленьких ракеток так, чтобы мячик приземлился на половине стола противника, и противник не мог его вернуть.

Цель игры – держать мяч в игре, поочередно отбивая его, пока одной из сторон не удастся отбить мячик назад. Удар по мячику должен наноситься только после того, как он один раз отскочит от половины стола игрока. Очко зарабатывает та сторона, которая последней нанесет удачный удар в этом розыгрыше очка. Тот игрок или команда, кому удалось быстрее набрать 11 баллов выигрывает игру.

Специфика организации учебно-тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки

Подготовка спортсменов высокой квалификации представляет собой единую взаимосвязанную систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, заключающейся в воспитании гармонично развитого человека, способного достичь высоких спортивных результатов. Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена. Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта настольный теннис, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта настольный теннис;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий настольным теннисом.

На учебно-тренировочном этапе:

- формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки, стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- общая и специальная психологическая подготовка;
- укрепление здоровья;
- выполнение нормативов юношеского 3,2,1 спортивных разрядов.

На этапе спортивного совершенствования:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья;
- получение и совершенствование знаний инструкторской и судейской практики;
- выполнение, подтверждение спортивного звания КМС.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- выполнение спортивного звания МСМК, подтверждение спортивного звания МС.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами-преподавателями с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис.

Группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям настольным теннисом детей, подростков, юношей и девушек, а также спортсменов, перешедших из других видов спорта, проявивших способности к настольному теннису и отвечающих требованиям по уровню спортивной и физической подготовленности для зачисления. В отдельных случаях обучающиеся, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в группу в порядке исключения по решению тренерского совета при условии, что эти обучающиеся имеют определенный разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение учебно-тренировочного года. При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения упражнений, в первую очередь, обращая внимание на скоростно-силовые и координационные способности. Наряду с нормативами по спортивной подготовке при комплектовании учебно-тренировочных групп учитывается выполнение обучающимися нормативов по общей физической подготовке.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки теннисистов в период прохождения спортивной подготовки на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

При разработке Программы применялись следующие основные принципы и подходы:

- единство углубленной специализации и направленность к высшим достижениям;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;

- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;

- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внетренировочными факторами.

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

Таблица 1

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «настольный теннис» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Наполняемость групп определяется учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «настольный теннис».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

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

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, **может быть сокращен не более чем на 25 %**, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

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

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

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

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

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

Образовательная деятельность в учреждении организована в течение всего календарного года, включая каникулярное время (46 недель в условиях спортивной школы, 6 недель отводится на самостоятельную подготовку обучающегося). Каждый обучающийся имеет право заниматься на нескольких отделениях, переходить в процессе обучения из одного отделения в другое.

Учебно-тренировочные занятия проводиться по группам.

Расписание занятий групп составляется для создания наиболее благоприятного режима обучающихся, по представлению тренеров - преподавателей с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и

последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся учреждением для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице № 3.

Таблица 3

№ 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 совершенст-вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории Сириус	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической	-	14	18	18

	подготовке				
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год, с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода, с учетом углубленного медицинского обследования		

Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст-вования 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	3	5	5

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задачам спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее - обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и

выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

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

Таблица 5

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	26-34	25-34	17-23	17-23	13-17	9-11
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23	17-23	17-23	17-23	13-17
3.	Спортивные соревнования (%)	-	3-4	6-8	7-9	10-13	13-20
4.	Техническая подготовка (%)	31-39	31-39	26-34	17-23	22-28	25-32
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	9-11	9-11	17-23	17-23	22-28	25-32
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	6-8

Календарный учебно-тренировочный план составляется на учебный год по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного плана могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года.

При составлении учебно-тренировочного плана учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис». Примерный учебно-тренировочный

план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» представлен в Приложении № 1.

Примерный календарный план воспитательной работы составляется учреждением на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля. Примерный календарный план воспитательной работы представлен в Приложении № 2.

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля. Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Приложении № 3.

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения настольному теннису. Поочередно, выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать тактические и технические действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией настольного спорта, правильно показать его, дать обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

1) знание терминологии, принятой в настольном теннисе;

2) подача команд на организацию занятий;

3) умение наблюдать и анализировать выполнение упражнений обучающимися;

4) определение ошибки при выполнении приема партнером и указание путей ее исправления;

5) составление комплекса упражнений по проведению разминки;

6) составление конспекта занятия (разминки) и его (ее) проведение с обучающимися младших групп под наблюдением тренера-преподавателя.

Для получения звания судьи по спорту необходимо освоить следующие умения и навыки:

1. Составление положения о проведении соревнований на первенство школы по настольному теннису.
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участие в судействе учебных турниров совместно с тренером-преподавателем.
4. Судейство учебных турниров в качестве помощника и главного судьи.
5. Участие в судействе официальных соревнований в составе судейской группы.
6. Судейство соревнований в качестве помощника и главного судьи.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил проведения соревнований, привлечения обучающихся к выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику обучающиеся получают на школьных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях школьного, городского уровней. С этой целью на этапе углубленной специализации следует проводится семинар по подготовке инструкторов и судей. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике. Результаты оформляются протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением.

Планы инструкторской и судейской практики

Таблица № 6

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки					
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Инструкторская и судейская практика	-	3-8	6-21	16-37	20-49	24-66

Таблица № 7

Тема
Теоретические занятия:
Физическая культура и спорт
Обзор развития и состояния настольного тенниса
Краткие сведения об организме человека
Гигиена. Врачебный контроль
Организация работы секций, групп
Общие основы методики обучения и тренировки
Инвентарь и уход за ним.
Организация и правила соревнований, судейства.
Методические занятия
Техника и тактика вида спорта, методика обучения и тренировки
Методика общей и специальной физической подготовки
Практические занятия
Инструкторская практика
Практика проведения соревнований

Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств

Таблица № 8

№	Виды подготовки	Этапы подготовки

п/п		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Этап совершенство-вания спортивного	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	2-9	9-12	12-29	16-37	41-74	75-133

В связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение. Восстановительные мероприятия осуществляются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Средства и мероприятия восстановления подразделяются на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа, годичного тренировочного цикла, состояния здоровья хоккеистов, уровня подготовленности, индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия – основная часть системы управления работоспособностью в процессе учебно-тренировочных занятий и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;
- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха;
- подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;
- рациональная организация и построение различных межсоревновательных циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;
- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья хоккеиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

Рациональное питание одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов. Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах при сокращенных межсоревновательных интервалах.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных, процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

Эффективным средством восстановления и лечения травм в настольном теннисе служит массаж – общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро и вибромассаж).

Психологические средства восстанавливают благоприятный психологический фон, снижают психическое утомление. В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения.

Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у теннисистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу соревнований. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировки, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использование факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.).

Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до соревнований и после них: чтение книг, просмотр фильмов, посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

Важное значение имеют организация благоприятных внешних условий и факторов, создание положительного эмоционального фона, формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам и соревнованиям, мотивация на успех.

Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания.

В настольном теннисе чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность).

3. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «настольный теннис»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

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

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

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

Таблица 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,8	11,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	95	87
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			35	30	45	40

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

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,8	10,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	7
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	
			122	117
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			75	65

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

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

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,4	9,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не более	
			115	105
3.Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

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

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не более	
			128	115
3.Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

4. Рабочая программа

Рабочая программа по виду спорта «Настольный теннис» разрабатывается индивидуально каждым тренером-преподавателем Учреждения ежегодно, на каждый этап подготовки, в соответствии с тарификацией тренера-преподавателя на основе Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис».

Рабочая программа определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенной группы учащихся, формы, методы и приемы организации образовательного и спортивного процессов, с целью получения результатов образовательной деятельности и спортивной подготовки.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» основаны на особенностях вида спорта «настольный теннис» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «настольный теннис», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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».

Учебно-тренировочный процесс в учреждении, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (46 недель в условиях спортивной школы, 6 недель отводится на самостоятельную подготовку обучающегося).

Основными формами осуществления подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта «настольный теннис» допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Таблица № 3).

Порядок формирования учебно-тренировочных групп по виду спорта «настольный теннис» определяется учреждением в соответствии с Таблицей № 1.

Обучающимся, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта «настольный теннис» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование учебно-тренировочных групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся;
- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта «настольный теннис» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Соблюдение техники безопасности.

К учебно-тренировочным занятиям необходимо приступать только при наличии спортивной формы и обуви. Одежда обучающегося должна соответствовать температуре в зале, быть свободной и не сковывать движений, обувь – подходящего размера, иметь жесткую подошву и хорошую шнуровку, в карманах не должно быть посторонних предметов.

Перед началом учебно-тренировочного занятия из ротовой полости необходимо удалить все посторонние предметы, такие как жевательная резинка, конфеты и т. д. Запрещено слушать музыку на занятии через наушники.

При наличии каких-либо травм, заболеваний или плохом самочувствии необходимо сообщить об этом тренеру-преподавателю до начала учебно-тренировочного занятия. Запрещено приступать к занятиям в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, при значительном недосыпе. Если в ходе учебно-тренировочного занятия обучающейся получил травму или плохо

себя почувствовал, то следует немедленно прекратить работу и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

К тренировкам необходимо приступать только после предварительной разминки.

В ходе учебно-тренировочного занятия необходимо внимательно слушать тренера-преподавателя и тщательно выполнять все его указания касаемо техники упражнений, параметров тренировочной нагрузки, рекомендаций по работе с оборудованием и инвентарем. Запрещено приступать к занятиям в отсутствии тренера-преподавателя и самостоятельно изменять технику упражнений или параметры тренировочной нагрузки.

Перед выполнением упражнения необходимо убедиться в готовности инвентаря к работе.

При занятиях в тренировочном зале вести себя корректно и адекватно – не мешать другим обучающимся выполнять упражнения, в случае необходимости оказывать помощь, не бегать по залу, не толкать других обучающихся, не кричать и т. д.

Программный материал для занятий.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, тренировочный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом и другие. Задачи теоретической подготовки включают в себя следующие вопросы:

- общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;
- знание перспектив развития физической культуры и спорта в стране и мире;
- знание теории и практики вида спорта;
- знание вопросов психологической подготовки спортсмена;
- знание вопросов гигиенического режима спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля;
- знание вопросов профилактики травматизма.

Примерный перечень тем теоретических занятий.

- Физическая культура и спорт в России.
- Краткий обзор развития настольного тенниса в России и за рубежом.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
- Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.
- Основы технико-тактической подготовки.
- Методика обучения теннисистов.
- Методика тренировки теннисистов.
- Планирование спортивной тренировки.
- Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
- Психологическая подготовка.
- Общая и специальная физическая подготовка.
- Правила соревнований, их организация и проведение.
- Места занятий. Оборудование и инвентарь.
- Зачетные требования по теоретической подготовке.

Общая физическая подготовка.

К общей физической подготовке относятся общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта, осуществляется и применяется в разных объемах для всех тренировочных групп.

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения

направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание.

- упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с теннисными мячами; упражнения с гантелями.

Акробатические упражнения: кувырки, стойка на лопатках, «мост».

Легкая атлетика: бег на дистанции (30,60,100м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту; метание набивного мяча.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол; подвижные игры и эстафеты.

Плавание: для не умеющих плавать – овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50, 100 м; приемы спасения утопающих.

Специальная физическая подготовка.

Осуществляется непосредственно средствами настольного тенниса:

- имитационные передвижения,
- имитационные прыжки, шаги и выпады;
- приседания на одной и двух ногах с прыжками;
- упражнения с ракеткой;
- упражнения с утяжеленной ракеткой.

Технико-тактическая подготовка теннисистов.

Технико-тактическая подготовка для групп начальной подготовки.

Базовая техника

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

Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

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

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

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

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки (на точность безошибочных попаданий) серийные и одиночные удары;

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

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки по мячам удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем, партнером, тренажером.

Овладение техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с мячом

рекомендуется переходить к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций- положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала медленное, затем ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с партнером одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева, свободная игра ударами на столе.

Овладение техникой ударов по мячу на столе. Применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с партнером;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренажерах;

- имитация передвижений влево-вправо. Вперед-назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные;

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

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

Базовая тактика

Игра на столе с тренером-преподавателем по направлениям, на большее количество попаданий в серии:

- Игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях, игра одним из видов удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом- различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов слева и справа;

- игра срезкой и подрезкой- различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов слева и справа;

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры

Технико-тактическая подготовка для групп учебно-тренировочного этапа.

Базовая техника.

Атакующие удары справа. Обучение техники выполнения ударов из боковой позиции по диагонали и по прямой. Главным образом из ближней зоны. По силе удара должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча – высокие.

Подставка. Обучение удару подставкой – слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивая силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратить внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

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

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

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

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

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

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

Техника комбинаций

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

Базовая техника

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

Соревновательная подготовка

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

Стремительная подача справа с верхним вращением, удар справа (противник выполняет удары подставкой).

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

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

Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

Учебно-тренировочные группы 3-4 годов обучения.

Базовая техника

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения в парной игре. Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.

Техника комбинаций

Научиться владеть двумя или более комбинациями техники передвижений при изменении направления ударов. Удар накатом по топ-спину после приема подставкой, после приема мяча на столе провести двустороннюю атаку; удар накатом из боковой позиции после серии срезок в передвижении; удар накатом и завершающий удар после серии срезок; двусторонняя подрезка + атакующий удар справа; двусторонняя подрезка + прием мяча над столом подставкой.

Базовая тактика

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

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

Выполнить подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.

Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.

Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.

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

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

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

Соревновательная подготовка

Произвольный способ подачи + контрудары справа ½ стола.

Произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на ½ стола.

Произвольный способ подачи + завершающий удар.

Подача по направлению + игра «треугольник».

Произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на ½ стола и 2/3 стола.

Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола.

Накат + завершающий удар на 2/3 стола.

Официальные соревнования.

Технико-тактическая подготовка для групп совершенствования спортивного мастерства.

Базовая техника

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

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

Срезка. Совершенствовать качество вращения при выполнении срезки, овладеть техникой срезки с длинным и коротким замахом. Срезка с боковым вращением мяча.

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

Базовая тактика

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

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

Серийная атака накатом +атакующий удар.

Накат в один угол, завершающий удар в другой.

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

Быстрая и медленная срезка по двум углам, выжидая момент для атаки.

Базовая техника

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

Тактика

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

Базовая техника

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

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

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

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

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

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

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

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

Тактика

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

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

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

Тактика выполнения топ-спина после выполнения удара толчком. Изучить тактику перехода наката к атакующему удару справа после серийного выполнения наката слева с варьированием скорости.

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

Базовая техника для Стиля игры –подрезка+ атакующий удар

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

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

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

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

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

Толчок-подставка. Уметь сочетать быстрый толчок с усиленной подставкой, овладеть техникой выполнения толчком с нижним вращением, тормозящего толчка, толчка с переходом из нижнего на верхнее вращение.

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

Тактика

Тактика быстрой атаки после подачи. Овладевать тактикой выполнения атаки после одного-двух видов подач, являющихся основными для данного игрока, и несколько вспомогательных; атаковать сначала после подач и приемов установленного типа и направления, произвольно.

Главное внимание обращать на атакующий удар справа, в сочетании с атакой слева, применять главным образом подачи с нижнее-боковым вращением с тем, чтобы противник отвечал на них подрезанным мячом и была возможность для быстрой атаки после вспомогательных действий.

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

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

Парная игра

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

Соревновательная подготовка

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

Атака после подрезки

Атака накатом против срезки.

Последовательная смена способов подачи.

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

Официальные соревнования.

Тренировка на учебно-тренировочных сборах в спортивном лагере (в каникулярный период). Учебно-тренировочные сборы организуют, как правило, при подготовке к различного рода состязаниям. Поэтому тренировочный процесс на сборах строится с учетом подготовки к соревнованиям, на учебно-тренировочных сборах, носящих оздоровительный характер, тренировка теннисиста должна иметь сугубо оздоровительную направленность. В спортивных лагерях, организуемых во время каникул, обучающиеся должны заниматься, преимущественно, общей физической подготовкой, включая тренировочный процесс занятия различными видами спорта.

В летние каникулы: спортивные игры (баскетбол, волейбол, теннис, настольный теннис, ручной мяч, футбол и др.) гимнастика, легкая атлетика, плавание, гребной спорт, велосипедный спорт и др. Обучающиеся занимаются подготовкой и сдают нормы комплекса ГТО. В летние каникулы также не исключаются тренировки по настольному теннису. Необходимо проводить тренировки с партнерами, используя преимущественно специально-вспомогательные упражнения на технику.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Материально-технические условия реализации Программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

Учреждение, реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис», должно обеспечить соблюдение требований к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки, установленным ФССП.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава

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

- обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем экипировкой, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 13

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Возвратная доска	штук	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Корзина для сбора мячей	штук		4
3.	Координационная лестница для бега	штук		2
4.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект		4
5.	Мяч теннисный	шту		10
6.	Перекладина гимнастическая	штук		2
7.	Полусферы	штук		2
8.	Сетка для настольного тенниса	штук		4
9.	Скакалка	штук		10
10.	Скамейка гимнастическая	штук		2
11.	Стенка гимнастическая	штук		2
12.	Теннисный стол с сеткой	комплект		4
13.	Тренажер для настольного тенниса	штук		1
14.	Ракетка для настольного тенниса	штук	на организацию	10
15.	Мячи для настольного тенниса	штук		1000
16.	Эспандер ленточный (фитнесс-резинки)	штук	на тренера-преподавателя	10
17.	Рулетка (10м)	штук		1
18.	Секундомер	штук		1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица № 14

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство-вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клей неорганический (50 мл)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	4	1
2.	Мяч для настольного тенниса (3 звезды)	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1	100	1
3.	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающегося	1	1	1	1	-	-	-	-
5.	Резиновые накладки для ракетки (основания)	штук	на обучающегося	-	-	4	1	6	1	10	1
6.	Торцевая лента для предохранения основани и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1м)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 15

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство-вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Кроссовки зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
4.	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Шорты/юбка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

7. Информационное обеспечение программы

Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, Интернет-ресурсов для использования в работе по Программе с лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта настольный теннис в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа города Каменска-Уральского»

Список литературных источников:

Амелин А.Н. Современный настольный теннис.- М.: Физкультура и спорт, 1986
Амелин А.Н. Настольный теннис 6+12. - М.: Физкультура и спорт, 2005
Амелин А.Н., Пашинин В.А., Настольный теннис (Азбука спорта).- М.: Физкультура и спорт, 1999
Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса.- М.: Физкультура и спорт, 1989
Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра.- М.: Физкультура и спорт, 2006
Балайшите Л. От семи до …(Твой первый старт).- М.: Физкультура и спорт, 1984
Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольном теннисе.- М.: РГАФК, 1997
Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех.- М.: Физкультура и спорт, 2008
Воронин Е.В. Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе// Теория и практика физической культуры.- 1983 - №10
Ефремова А.В., Гужаловский А.А. Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе. - М.: Физкультура и спорт, 2006
Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. - М.: Физкультура и спорт, 1990
Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. Учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2014
Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. - М.: Советский спорт, 2001
Матыцин О.В. Настольный теннис: Неизвестное об известном. - М.: РГАФК, 1997
Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва- М.: Советский спорт, 2006

Ормаи Л. Современный настольный теннис- М.: Советский спорт, 2011
Правила настольного тенниса- М.: Советский спорт, 2013
Серова Л.К. Умей владеть ракеткой- М.: Советский спорт, 2012

Перечень Интернет ресурсов:
Официальный сайт Международной федерации настольного тенниса [Электронный ресурс]. URL: http://www.ittf.com.
Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: http://www.minsport.gov.ru.
Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: http://lib.sportedu.ru/press.
Официальный сайт Федерации настольного тенниса России [Электронный ресурс]. URL: http://www.ttfr.ru.

Приложение № 1

Примерный учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Виды подготовки	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
1.	Общая физическая подготовка	60-106	106-141	106-167	141-215	135-212	112-183
2.	Специальная физическая подготовка	39-71	71-95	106-167	141-215	176-287	162-282
3.	Спортивные соревнования	-	9-16	37-58	58-84	104-162	162-332
4.	Техническая подготовка	72-121	121-162	162-247	142-215	228-349	312-532
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	72-121	121-162	162-247	216-318	228-349	312-532
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6
7.	Инструкторская и судейская практика	-	3-8	6-21	16-37	20-49	24-66
8.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	2-9	9-12	12-29	16-37	41-74	75-133
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Приложение № 2

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного уровня	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

Приложение № 3

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

Этап спортивной подготовки	***Вид программы***	***Тема***	***Ответственный за проведение мероприятия***	***Сроки проведения***	***Рекомендации по проведению мероприятий***
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе. РУСАДА	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе. РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «Русада»

	6. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе. РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе. РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	3. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе. РУСАДА	1-2 раза в год	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «Русада»
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил». «Процедура допинг-контроля». «Подача запроса на ТИ». «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе. РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в регионе