

Министерство физической культуры и спорта Рязанской области
Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Рязанской области «Спортивная школа «Планета спорта»

ПРИНЯТА:

на заседании педагогического
совета

от « 27 » августа 20 24 г.

Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГАУ ДО РО «СШ «Планета спорта»

/ В.С. Икрянников

Приказ 24.4 от « 02 » сентября 20 24 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «настольный теннис»**

Возраст обучающихся: 7 лет и старше

Срок реализации программы:

этап начальной подготовки – 2 года;

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

Авторы-составители:

Д.В. Горина,

старший инструктор-методист;

А.В. Любаров,

тренер-преподаватель

г. Сасово, Рязанская область

2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Общие положения.....	4
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	10
2.2. Объем Программы.....	12
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	13
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	19
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	22
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	26
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	31
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	34
2.8.1. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	34
2.8.2. Медицинские и медико-биологические мероприятия.....	37
2.8.3. Восстановительные мероприятия.....	38
3. Система контроля.....	42
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	42
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	44
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.....	45
4. Рабочая программа по виду спорта «настольный теннис».....	50
4.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий... ..	50
4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки.....	53

4.2.1. Физическая подготовка.....	55
4.2.2. Техническая подготовка.....	59
4.2.3. Тактическая, психологическая подготовка.....	64
4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе.....	69
4.3.1. Общая физическая подготовка.....	70
4.3.2. Специальная физическая подготовка.....	72
4.3.3. Техническая подготовка.....	73
4.3.4. Тактическая, психологическая подготовка.....	75
4.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	79
4.4.1. Общая физическая подготовка.....	81
4.4.2. Специальная физическая подготовка.....	81
4.4.3. Техническая подготовка.....	83
4.4.4. Тактическая, психологическая подготовка.....	85
4.5. Учебно-тематический план.....	87
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	90
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	91
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	91
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	95
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	96

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным 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 октября 2022 г. №884 (далее ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «Настольный теннис» – 004 000 2611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	004	001	2	6	1	1	Я
одиночный разряд	004	001	2	6	1	1	Я
парный разряд	004	002	2	8	1	1	Я
смешанный парный разряд	004	003	2	6	1	1	Я
командные соревнования	004	004	2	6	1	1	Я

Программа разработана ГАУ ДО РО «Спортивная школа «Планета спорта» с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденной приказом Минспорта России от 13 февраля 2024 г. №137, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по

- дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 27.01.2023 №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
 - 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 мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта (*ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ*).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ).

* В дальнейшем в программе все нормативные данные (в том числе данные ФССП) будут представлены для трех этапов спортивной подготовки, на которых осуществляется спортивная подготовка по виду спорта «настольный теннис» в учреждении.

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Целью Программы является физическое совершенствование, укрепление здоровья и достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, создание прочной основы для долгосрочного развития обучающегося по Программе, способного в дальнейшем полностью себя реализовать в избранной дисциплине вида спорта «настольный теннис».

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

на этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «настольный теннис»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «настольный теннис»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «настольный теннис»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «настольный теннис»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

на этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

(п.6 главы IV ФССП).

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Настольный теннис – один из самых массовых и популярных видов спорта в мире как по числу занимающихся, так и по числу стран, где он развивается. Международная федерация настольного тенниса насчитывает более 200 стран и входит в тройку ведущих мировых федераций по этому показателю. Настольный теннис — прекрасный, увлекательный вид спорта. Он развивает волю, реакцию, выносливость, умение мыслить.

Настольный теннис является мало затратным видом спорта. Недорогой инвентарь и экипировка, небольшой размер площадки для игры позволяют играть в настольный теннис в оздоровительных лагерях, домах отдыха, в школах, парках, во дворах и привлекать большое число занимающихся.

Настольный теннис – индивидуальная спортивная игра, в процессе которой соревнуются два спортсмена или две пары спортсменов на специальном столе, высота которого 76 см, ширина — 152,5 см, длина - 274 см, разделенном сеткой высотой 15,25 см. Спортсмены стремятся направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на половине стола противника, при этом придавая мячу такое вращение, при приеме которого, соперник допустил бы ошибку. Партия в настольном теннисе ведется до 11 очков, встреча проводится из нечетного количества партий. Настольный теннис включен в мировую систему спортивных соревнований, в том числе в программу Олимпийский игр, а также в профессиональный спорт.

Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает настольный теннис средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне (от дошкольного до пенсионного возраста).

Настольный теннис — это один из самых технически сложных видов спорта, требующий высокой координации. Важнейшими качествами для спортсменов в настольном теннисе являются реакция, координация, чувство мяча.

Занятия настольным теннисом воспитывают силу воли и бойцовский характер, а также развивают и совершенствуют такие физические качества как гибкость, скоростные и скоростно-силовые способности, специальную игровую выносливость. Но самое главное настольный теннис укрепляет зрение, совершенствует глазомер, тренирует быстроту мышления и различные виды внимания – концентрацию, распределение, переключение внимания и т.п., развивает простую и сложную двигательные реакции и многое другое. Систематические занятия настольным теннисом – не только укрепляют здоровье, но оказывают положительное влияние на учебную и трудовую деятельность и помогают в жизненных ситуациях.

В индивидуальных спортивных играх (теннис, настольный теннис, бадминтон и др.) спортивный результат полностью зависит от каждого противодействующего спортсмена (игрока). Не смотря на это воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами, желание

видеть и понимать коллективные интересы является одной из неотъемлемых частей процесса подготовки спортсмена в настольном теннисе.

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

Таблица 2

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 (приложение №1 к ФССП)

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

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.

При комплектовании учебно-тренировочных групп в учреждении:

- 1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:
 - возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
 - объемов недельной тренировочной нагрузки;
 - выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
 - спортивных результатов;
 - возраста обучающегося (п. 4.1. Приказа № 634);
 - наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «настольный теннис» (п. 36 и п. 42 Приказа №1144н);

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций (п. 4.2. Приказа № 634);

3) организация определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта. *(п. 4.3. Приказа № 634 с изм. от 30.05.2023 Приказ №392).*

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки *(п. 9 главы V ФССП).*

Возраст обучающихся на этапе совершенствования 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 *(п. 10 главы V ФССП).*

2.2. Объем Программы

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки теннисистов всех возрастных групп. Процесс подготовки игроков в настольный теннис реализуется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим общий объем нагрузки, которая распределяется на основании требований ФССП по виду спорта «настольный теннис» и с учетом этапа и периода подготовки.

Объем программы указан в таблице 3 (показатели объема дополнительной образовательной программы определены с учетом приложения №2 к ФССП):

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	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
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248

С учетом 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 (п. 46 Приказа № 999).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических 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.

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

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые, смешанные (индивидуально-групповые) и индивидуальные учебно-тренировочные практические и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- спортивные соревнования и мероприятия.

Учебно-тренировочные занятия

Для реализации Программы, в зависимости от уровня занимающихся и их подготовленности применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Групповое учебно-тренировочное занятие является основной формой организации учебно-тренировочного процесса подготовки игроков в настольный теннис. На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе групповая форма учебно-тренировочного занятия применяется и включает разнообразные комплексы упражнений разной направленности. Групповое учебно-тренировочное занятие решает многокомпонентные задачи.

Индивидуально-групповые учебно-тренировочные занятия применяются на всех этапах спортивной подготовки обучающихся настольному теннису и отличаются тем, что в учебно-тренировочном процессе в групповой форме занятия в тренировке с партнером превалируют целевые установки на повышение уровня технико-тактической подготовки и др. Индивидуально-групповые занятия решают задачи командной подготовки теннисистов с учетом реализации технической и групповой тактической подготовки, психоэмоциональной практики. Решаются задачи соревновательной подготовки с учетом правил соревнований, основных форм поведения, практики взаимодействия с судейской коллегией, а также условий проведения соревнований (адаптация к новым условиям, погода, температурный режим, освещение, публика, и др.).

Индивидуальные учебно-тренировочные занятия являются такой формой организации учебно-тренировочного процесса, при которой теннисист в паре со спаррингом или партнером совершенствует индивидуальные технические и технико-тактические варианты игры. Такая форма занятий наиболее эффективна на этапе совершенствования спортивного мастерства.

В процессе подготовки игроков в настольный теннис необходимо учитывать индивидуальные особенности обучающегося, а учебно-тренировочная

нагрузка должна соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты обучающегося.

Объем и структура индивидуальных тренировок составляются, исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности обучающегося.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (*п. 15.2 главы VI ФССП*).

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов. (*п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20*).

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 (*п. 3.7. Приказа № 634*);

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 трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (*п. 3.8 Приказ № 634*).

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям (*п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ*).

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях обеспечения спортивного отбора, непрерывности учебно-тренировочного процесса, периода восстановления, качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства при подготовке к соревнованиям. 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) (*п. 39 Приказа № 999*).

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

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия (приложение №3 к ФССП)

№ 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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 Организация 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 субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5 кратного численного состава команды (*указывается с учетом п. 3.5 Приказа № 634*).

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту) (*п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ*).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся (*п.3 главы III ФССП*):

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "настольный теннис";
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях (*п.4 главы III ФССП*).

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности (приложение №4 к ФССП)

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

Объем соревновательной деятельности, представленный в таблице, является минимальным для каждого этапа спортивной подготовки.

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся, они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

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 Спортивной школой.

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

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись 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 спортсменов в соответствующем соревновании (*п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ*).

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях (*п. 15.3 главы VI ФССП*).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации *(п. 3.4 Приказа № 634)*.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, реализующем дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (*п. 15.1 главы VI ФССП*).

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.

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице 6.

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1 – й		2 – й		1-2-3 – й		4-5 – й			
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	6	8	12	14	16	18	20	22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2				3				4	
		Наполняемость групп (человек)									
		10				8				4	
1	Общая физическая подготовка	70	94	81	108	106	124	141	159	135	149
2	Специальная физическая подготовка	54	72	69	92	112	131	141	159	177	195
3	Участие в спортивных соревнованиях			12	17	38	44	67	75	104	114
4	Техническая подготовка	85	112	110	146	194	225	225	253	250	275
5	Тактическая подготовка	12	16	16	21	100	116	133	150	197	217
6	Теоретическая подготовка	7	9	9	12	25	29	33	37	42	46
7	Психологическая подготовка	2	3	3	4	12	15	25	28	31	34
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	3	4	6	7	8	9	10	11
9	Инструкторская практика			3	4	6	7	17	19	21	23
10	Судейская практика					9	11	17	19	21	23
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	3	4	3	4	8	9	10	11
12	Восстановительные мероприятия			3	1	13	15	17	19	42	46
	<i>Общее количество часов в год</i>	234	312	312	416	624	728	832	936	1040	1144

**Годовой учебно-тренировочный план составлен с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 «Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» и № 5 «Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки» к ФССП.*

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения (*п. 15.1 главы VI ФССП*).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1. определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. (*п. 3.1 Приказа № 634*)
2. проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). (*п. 3.2 Приказа № 634*)
3. используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:
 - *перспективное*, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
 - *ежегодное*, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
 - *ежеквартальное*, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях 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. (*п. 3.3 Приказа № 634*)

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие 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 (*п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ*), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Планирование воспитательной работы с обучающимися осуществляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «настольный теннис», с учетом этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства обучающихся, а также в зависимости от уровня компетентности тренера-преподавателя и задач подготовки.

При этом воспитательная работа тренеров-преподавателей дополнительного образования может осуществляться как во время учебно-тренировочных занятий, так и дополнительно на всех спортивно-массовых мероприятиях. Решение воспитательных задач с теннисистами различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера, а также умения вести соревновательную борьбу.

Воспитание – один из основных видов педагогической деятельности тренера, более широкий и сложный, чем обучение и образование, и протекающий в соответствии с присущими ему законами и закономерностями.

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость.

Поэтому с первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта, воспитывать командный дух.

Роль тренера-преподавателя в воспитании личностных качеств юных спортсменов огромна. Он не только наставник, но и образец подражания для юных игроков. В связи с этим тренер-преподаватель должен предъявлять к себе высокие требования при проведении тренировочных занятий и в процессе

соревнований. Авторитет педагога создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в своем виде спорта, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие), формирует активную жизненную позицию и патриотизм, формирует сознательное отношение учебно-тренировочному и соревновательному процессу и правильному режиму дня, здоровому образу жизни, способствует приобретению навыков судейства спортивных соревнований.

Одними из основных средств воспитательной работы являются:

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

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Проориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря соревнований; – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; – составление плана-конспекта тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование ЗОЖ	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> – формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); – подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) 	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	служить 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)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: <ul style="list-style-type: none"> – физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; – тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; 	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: <ul style="list-style-type: none"> – формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; – развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; – правомерное поведение болельщиков; – расширение общего кругозора юных спортсменов. 	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. *(ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)*

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 *(приказ Минспорта России №464 от 24.06.2021)*, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. *(ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)*

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе 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. *(п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)*

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента обучающихся.

Мероприятия антидопинговой программы проводятся на всех этапах многолетней подготовки обучающихся настольному теннису и преследуют следующие цели:

- формирование у обучающихся общих основ фармакологического обеспечения в спорте;
- представление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- овладение обучающимися конкретными знаниями по предупреждению применения допинга в спорте, основами антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых обучающихся, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

На начальном этапе подготовки юных игроков в настольный теннис в рамках теоретической подготовки рекомендовано проводить беседы с детьми на темы здорового образа жизни, закаливания, профилактики заболеваний, режима сна и отдыха, рационального питания, то есть темы, способствующие формированию правильных привычек и здорового образа жизни, правильной системы ценностей.

В учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, ознакомление теннисистов с национальными антидопинговыми организациями и их программами. За последние годы в работе с игроками в настольный теннис широко применяется, разработанный и рекомендуемый Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу, по окончании которого каждый обучающийся получает не только сертификат, но и необходимые знания в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен

быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

Таблица 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретические занятия: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «настольный теннис» (п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

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 (п. 41 Приказа №999). Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. В период обучения в спортивной школе спортсмен обязан постоянно совершенствовать свои знания по организации, проведению и судейству соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях (в форме бесед, семинаров, практических занятий) и вне их (самостоятельная работа учащихся). Все спортсмены должны освоить практические навыки учебной работы и судейства соревнований.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 9.

Таблица 9

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия, вести дневник самоконтроля.
	Практические занятия	В течение года	Помощь тренеру в подготовке мест проведения учебно-тренировочных занятий. До 3-ех лет: помощь тренеру в поведении отдельных частей занятия (построение группы, разминка, заминка) в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки. Свыше 3-ех лет: помощь тренеру в проведении отдельных частей занятия, в т.ч. основной части занятия, самостоятельное проведение разминки, выявление и исправление ошибок у обучающихся своей группы.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы

	Практические занятия	В течение года	Постепенное приобретение практических знаний обучающимися, начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии (например, тестирование группы) с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий в качестве помощников судей, затем в качестве судей. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Помощь тренеру в подготовке мест проведения учебно-тренировочных занятий. Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей и специальной разминки, основной части занятия. Помощь тренеру-преподавателю в проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководстве обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории».

При подготовке плана инструкторской и судейской практики следует учитывать этап спортивной подготовки, режимы учебно-тренировочных занятий и календарь соревнований.

В течение процесса подготовки обучающихся в рамках инструкторской практики тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и участию их в проведении отдельных частей учебно-тренировочного занятия, формировать у обучающихся настольному теннису

умений самостоятельного качественного выполнения изученных технических элементов и упражнений по развитию физических качеств.

Судейская практика предполагает детальное изучение правил игры в настольный теннис и овладение навыками судейства. Обучающимся предлагается принимать активное участие в судействе учебно-тренировочных игр на всех этапах учебно-тренировочного процесса, активно изучать функциональные обязанности каждого судьи-секретариата и действия полевого судьи. Обучающимся предлагается принимать активное участие в судействе учебно-тренировочных игр на разных судейских позициях: секретаря соревнований, ведущего судьи, судьи-счетчика, судьи-ассистента. В план работы по судейской практике следует также включать теоретические темы, такие как: «основы организации и проведения официальных соревнований по настольному теннису», «изменения и нововведения в официальных

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения обучающимися навыков управления поведением соревнующихся и правильной оценки соревновательных ситуаций и выполненных действий. Это также имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решению судей.

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

2.8.1. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Совместная работа врача и тренера-преподавателя – основа эффективности тренировочного процесса. Она должна охватывать все основные его звенья: отбор, допуск к тренировкам и соревнованиям, предупреждение и выявление заболеваний и травм, своевременное выявление и устранение переутомления, контроль переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, контроль режима подготовки (тренировки, отдых, питание, условия жизни, состояние мест занятий, личная гигиена и др.). При этом используются как медико-биологические, так и педагогические методы наблюдений и исследований, результаты которых необходимо постоянно сопоставлять и анализировать. В результате комплексно оценивается состояние спортсмена, определяется эффективность режима и методики тренировки, осуществляется качественное управление тренировочным процессом. Такие наблюдения играют в большинстве случаев решающую роль в индивидуализации тренировочного процесса, в правильном его планировании и осуществлении.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). (п. 42 Приказа № 999).

К основным задачам медико-биологического обеспечения спортивной подготовки относятся следующие задачи:

Задачи медицинского плана:

- обеспечение первичного допуска к занятиям спортом с позиции существующих медицинских показаний и противопоказаний.
- проведение ежегодного углубленного медицинского обследования спортсменов.
- обеспечение дополнительного и предсоревновательного медицинского обследования спортсменов.
- анализ заболеваний, травм и специфических повреждений, возникающих при нерациональных занятиях физической культурой и спортом; разработка методов их ранней диагностики, лечения, реабилитации и профилактики.
- участие в решении вопросов спортивной ориентации и отбора.

- участие в обосновании рациональных режимов занятий и тренировок для разных контингентов спортсменов.
- осуществление систематического контроля за функциональным состоянием организма у занимающихся спортом в процессе тренировок и соревнований.
- разработка, апробация и внедрение в практику медико-биологических средств и методов оптимизации процессов постнагрузочного восстановления и повышения спортивной работоспособности.

Задачи гигиенического плана:

- изучение влияния характера и условий реализации различных видов спорта на здоровье человека.
- выявление сопутствующих факторов риска ухудшения здоровья спортсменов при различных условиях реализации отдельных видов мышечной деятельности.
- разработка санитарных правил устройства и содержания различного рода спортивных сооружений.
- рекомендации по рациональной организации режима дня, тренировок, отдыха, питания, личной гигиены, спортивной экипировки.
- научное обоснование и разработка гигиенических норм, правил и мероприятий, направленных на профилактику заболеваний и продление спортивного долголетия – оценка эффективности используемых оздоровительных мероприятий.

(«Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов» под редакцией Г.А. Макаровой, Москва 2022 стр. 21)

Таблица 10

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	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 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	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

2.8.2. Медицинские и медико-биологические мероприятия

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. *(п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. *(п. 8 Приказа № 1144н)*

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. *(п. 36 Приказа № 1144н)*

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. *(п. 42 Приказа № 1144н)*

2.8.3. Восстановительные мероприятия

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предробочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

В случае, когда во время соревнований несколько игр в день, большое значение наряду с приведенным перечнем, имеют восстановительные мероприятия, проводимые между играми.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности волейболистов, совершенствования технических приемов и тактических действий;
- дни профилактического отдыха

Психолого-педагогические средства включают создание положительного эмоционального фона тренировки, специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Психологические средства. Применяются различные приёмы воздействия на организм спортсмена через психическую сферу – психогигиена, психопрофилактика, психотерапия. Психогигиенические воздействия позволяют снизить уровень нервно-психической напряжённости, психической угнетённости, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и тем самым ускорить процессы восстановления других систем организма.

К психологическим средствам относятся:

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

Психорегулирующая тренировка основана на регуляции психического состояния, использования расслабления (релаксации) мышечной системы и воздействия спортсмена на функции своего организма посредством слова.

Эти средства восстановления особенно важны, учитывая отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Медико-биологические средства восстановления включают:

- сбалансированное питание, витаминизация;
- физиотерапевтические средства восстановления:
 - ✓ душ тёплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин.; душ прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
 - ✓ ванны хвойные, жемчужные, солевые;

- ✓ бани и бассейны – 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
 - ✓ кислородотерапия;
 - ✓ массаж;
- фармакологические: для поддержания работоспособности спортсменов, ускорения процессов восстановления после больших нагрузок, при остром и хроническом утомлении, болезненном состоянии в современном спорте применяются различные фармакологические средства. Особое внимание должно быть уделено препаратам растительного происхождения.

Гигиенические средства восстановления включают: рациональный режим дня и сна, обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям, прогулки на свежем воздухе.

В каждом конкретном случае врач и тренер решают вопрос об использовании тех или иных восстановительных средств.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Восстановительные мероприятия, используемые при работе с игроками в настольный теннис на разных этапах подготовки, представлены в таблице 11.

Таблица 11

Восстановительные мероприятия

Задача	Средства, методы, мероприятия
ЭНП (этап начальной подготовки)	
Постепенная адаптация к повышению физических нагрузок	Закономерное, рациональное сочетание нагрузок и отдыха на занятии Широкое использование подвижных игр в решении двигательных задач
Восстановление работоспособности обучающихся	Обучение использованию гигиенических и медико-биологических средств: водные процедуры, закаливание организма солнцем, водой, воздухом, сбалансированное питание (восстановление потраченных калорий, правильное сочетание продуктов)
УТЭ (учебно-тренировочный этап), ЭССМ (этап совершенствования спортивного мастерства)	
Профилактика и предупреждение травматизма Рациональное построение тренировки и соотношение объема и интенсивности нагрузки теннисистов	Массаж и самомассаж – как средства восстановления. Использование разминки в учебно-тренировочном процессе и в игровой деятельности.

<p>Предупреждение переутомления, перенапряжения</p>	<p>Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности. Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/ прохладный</p>
<p>Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений Психологическая подготовка к учебно-тренировочному и соревновательному процессу.</p>	<p>Упражнения восстановительной направленности, плавание (водоем, бассейн). Сауна, общий массаж, кислородные коктейли. Элементы аутотренинга, настрой на игру.</p>

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся 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;
- 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;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, 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. *(п. 12 Примерной Программы)*

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. *(п. 5 Приказа № 634)*

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. *(п. 5 Приказа № 634)*

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки по Программе, обучающиеся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (при его наличии). *(ч. 5 ст. 32 Федерального закона № 329-ФЗ)*

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «настольный теннис» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. (п. 2 главы II ФССП)

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 12 – 14:

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "настольный теннис" (приложение №6 к ФССП)

№ 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 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			35	30	45	40

Таблица 13

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» (приложение №7 к ФССП)

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

Таблица 14

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» (приложение к ФССП №8)

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

Перед тестированием проводится разминка.

Для получения достоверной информации об уровне физической подготовленности спортсменов при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех. При повторных испытаниях соблюдать все условия предшествующего времени: время проведения, характер нагрузки перед испытанием, порядок прохождения тестов и т.д.

2. В связи с тем, что одни упражнения могут отрицательно повлиять на качество исполнения других, целесообразно придерживаться следующего порядка проведения контрольных испытаний: а) гибкость; б) оценка скоростно-силовых качеств; в) координация; г) функция равновесия и вестибулярная устойчивость; д) сила; е) выносливость.

3. Если спортсменов много, то, чтобы сохранить равенство условий, надо разработать малые круги прохождения тестов в рамках одного или схожих физических качеств. Тренер, исходя из результатов, определяет общий уровень

подготовки, а также «отстающие» физические качества для индивидуальной работы со спортсменом и его самостоятельной подготовкой.

В комплекс тестов для оценки общей и специальной физической подготовленности входят:

- ✓ Челночный бег 3x10 м. Испытуемый последовательно, без пауз с максимальным ускорением по сигналу тренера бежит от одной линии до другой, стремясь преодолеть дистанцию максимально быстро. Остановки-повороты для изменения направления бега должны выполняться так, чтобы одна нога игрока в момент остановки находилась полностью за лицевой линией.
- ✓ Бег на 30, 60 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.
- ✓ Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в вертикальном направлении. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
- ✓ Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15см. При выполнении упражнения (теста) по команде учащийся выполняет два предварительных наклона вперед, скользя пальцами рук по линейке измерения, при третьем наклоне – максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».
- ✓ Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу. По команде тренера спортсмен принимает положение упора лежа на горизонтальной поверхности, опираясь на ладони и пальцы ног. После команды «можно» - начинает выполнять упражнение.
- ✓ Подтягивание из виса на высокой перекладине
Тестирование проводится на гимнастической перекладине в спортивном зале. Спортсмен по команде тренера принимает исходное положение виса на высокой перекладине хватом сверху (положение большого пальца - снизу). После команды «можно» – начинает выполнять упражнение.
- ✓ Подтягивание на низкой перекладине, вис лежа лицом вверх хватом сверху, туловище и ноги составляют прямую линию. В исходном положении (и.п.) руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается, когда подбородок поднимается выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Дополнительные движения ногами и туловищем запрещены.

- ✓ Прыжки через скакалку. Исходное положение – стоя, ноги вместе, скакалка расположена сзади, держать за узлы, руки в стороны слегка согнуты в локтях. По сигналу тренер включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество прыжков за 30 или 45 секунд.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

4.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Многолетняя подготовка – единый процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- ✓ целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- ✓ преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- ✓ поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- ✓ своевременное начало спортивной специализации;
- ✓ постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- ✓ одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды).
- ✓ учет закономерностей возрастного и полового развития;
- ✓ постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Стремление у юных спортсменов любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) добиться высоких результатов приводит к бурному росту результатов. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных спортсменов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное – он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяя тренер ранее самых жестких режимов.

Каждый занимающийся спортивной подготовкой спортсменов индивидуален по своим физиологическим параметрам, которые значительно или не очень влияют на успех его спортивной подготовки. Тренерский состав индивидуально подходит к каждому спортсмену с учетом его физиологических данных и возраста.

Таблица 15

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

Физические способности		Возраст, лет									
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Силовые	Собственно-силовые способности				Д	Д		М			МД
	Скоростно-силовые способности			Д	М		Д	Д	М	М	
Скоростные	Частота движения	МД	МД		Д		М				
	Скоростно-одиночного движения			Д	М				М	М	
	Время двигательной реакции				Д	М				М	
Выносливость	Статический режим	Д		Д	Д	Д		М	М		
	Динамический режим			Д	Д	МД	М			М	
	Зона максимальной интенсивности				Д			Д	М	М	
	Зона субмаксимальной интенсивности			Д	М			Д		М	М
	Зона большой интенсивности		М	МД	МД	Д		Д		М	М
	Зона умеренной интенсивности		МД		М				М	М	
Координационные	Простые координации	МД	МД				Д		М		
	Сложные координации			Д	М		Д		М		
	Равновесие	Д		Д		Д			М		
	Точность движения		МД				Д		М		
	Гибкость	Д	МД	Д		Д	МД		Д		Д

М – мальчики, Д – девочки, М Д - мальчики и девочки

Сенситивные периоды имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. Наибольший прирост всех качеств происходит в пубертатный период в возрасте 12-15 лет у мальчиков и 11-13 лет у девочек.

Учет особенностей развития физических качеств и уровня физической подготовленности позволит правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, определения индивидуальных показателей физической подготовленности в многолетнем тренировочном процессе.

Для достижения успеха в соревновательной деятельности игроку в настольный теннис в процессе многолетней подготовки необходимо достичь многофакторной подготовленности: физической, технической, тактической, игровой, психологической. В связи с этим важнейшим условием достижения успеха в управлении подготовкой юных теннисистов и последовательной реализации стратегии многолетней спортивной подготовки, является ориентация тренировочного процесса на потенциальные возможности спортсмена и минимизацию педагогических ошибок при определении режимов тренирующих нагрузок и восстановления работоспособности, занимающихся настольным теннисом.

Одним из важнейших компонентов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам, этапам и недельным циклам – основным структурным блокам планирования.

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

При разработке Программы для групп начальной подготовки следует учитывать преимущественно обучающую направленность учебно-тренировочного процесса, который предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщение к регулярным занятиям.

При этом тренировочные нагрузки должны оптимальным образом осуществить развитие начинающих игроков и подготовить их наилучшим образом к работе на следующем этапе – тренировочном. Начальный этап подготовки основан на формировании базовых движений и действий, которые являются фундаментом для дальнейшего освоения всех видов спортивной подготовки.

Для этой цели необходимо учитывать особенности начального этапа и уровень подготовки начинающих спортсменов. Формирование довольно сложной игровой техники настольного тенниса – процесс непростой, и требует от теннисиста хорошей физической и прежде всего координационной подготовленности. Тренеру на начальном этапе подготовки приходится заниматься с детьми, как правило, с низким уровнем физической подготовленности, со слаборазвитой мышечной структурой и с недостаточно сформированными функциями управления точными движениями. Есть в этом возрасте проблемы и в психологической сфере, т.к. у новичков не хватает надолго устойчивости внимания, ещё недостаточно устойчива нервная система.

В связи с этим распределять нагрузки на этапе начальной подготовки необходимо таким образом, чтобы нагрузки общефизического и специально физического характера несли опережающий характер по отношению к игровым тренировкам по освоению технических навыков. Поэтому в первый год обучения активно накапливается физическая база для того, чтобы впоследствии не только компенсировать отставание в технической подготовке, но и опережать тех игроков, кто больше времени уделял технической подготовке на начальном этапе подготовки. Это позволит на следующих этапах подготовки на широкой базе общей и специальной физической подготовленности уверенно овладеть технико-тактическим мастерством.

Занятия в группах начальной подготовки проводятся, главным образом, групповым методом под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы обучающихся, а также исходя из материальной базы. Основным принципом учебно-тренировочной работы на этапе начальной подготовки является комплексность и универсальность подготовки обучающихся.

Для игроков начального этапа подготовки самым эффективным способом развития общих и специальных физических качеств освоения и закрепления программного материала, а также развития специальных способностей, таких как реакция, ловкость, мышление, внимание и др. являются подвижные игры и эстафеты.

4.2.1. Физическая подготовка

На начальном этапе подготовки юных игроков в настольный теннис воспитанию физических качеств уделяется основное внимание. Физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение функциональных возможностей организма, улучшение двигательных способностей, способствующий более быстрому освоению специальных игровых умений и навыков. Физические (двигательные) качества – это сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость.

Общая физическая подготовка

Около половины объёма нагрузки по общей физической подготовке – это упражнения, направленные на развитие быстроты во всех её проявлениях (рывки, многоскоки, метание теннисного мяча, прыжки через скамейку, перемещения в 3-х метровой зоне и т. д.). Акцент должен делаться на развитие тех групп мышц, которые участвуют в исполнении технических приёмов. Возможно использование незначительных утяжелений. Например, при имитации передвижений и техники ударов.

Так же необходимо уделять время скоростно-силовым упражнениям, таким как: отжимания, подтягивания, приседания, упражнения для укрепления мышц пресса и спины, а также мышц ног и плечевого пояса. Выполнение таких упражнений необходимо для создания надёжного мышечного корсета и крепления костно-связочного аппарата. На данном этапе подготовки необходимо развивать не собственно силовые способности, а «быструю силу», поэтому упражнения должны выполняться не на количество, а на быстроту выполнения.

Необходимо развивать общую координацию и ловкость, осваивать сложнокоординированные движения. Для этого можно использовать элементы акробатики, упражнения на быструю смену направления движения, спортивные и подвижные игры, эстафеты и др.

Важную роль играет развитие гибкости и подвижности суставов, особенно тех, которые задействованы в выполнении игровых ударов (плечи, локтевые суставы, кисти, стопы).

Но самое главное – это учет индивидуальных особенностей занимающихся, поэтому тренеру-преподавателю необходимо применять индивидуальный подход для исправления индивидуальных недостатков в общей физической подготовке обучаемых.

- Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, выносливости:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъём согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- подъём ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;
- подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лёжа на спине;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- Комплексы упражнений, направленные на развитие ловкости и быстроты;
- Легкоатлетические упражнения:
 - медленный бег, бег 20 м, 30 м, 60 м, челночный бег, бег в горку, бег с препятствиями.
 - прыжки с места толчком обеих ног;
 - прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу); прыжки через гимнастическую скамейку на время;
 - прыжки боком вправо-влево; прыжки в приседе вперёд, назад, влево, вправо;
 - прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
 - прыжки на одной и двух ногах;
 - 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.

Специальная физическая подготовка

На этапе начальной подготовки необходимо уделять время для воспитания специальных физических качеств, к которым относятся ловкость, быстрота двигательной реакции, специальная гибкость и др.

Рекомендуется на начальном этапе подготовки значительную часть СФП уделять воспитанию специальной координации, то есть развитию чувства мяча, чувства ракетки, ориентации в пространстве, распределению усилий и т.п. Существует большое множество всевозможных упражнений с мячом и ракеткой, способов жонглирования ракеткой с мячом (мячами), жонглирование мячами без ракетки одной и двумя руками, а также ногами, жонглирование и игра неигровой рукой. Особо следует подчеркнуть пользу применения неигровой руки при выполнении различных упражнений, включая и игру на столе. Мозговые процессы в полушариях головного мозга организованы так, что развитие навыка одной руки переносится на другую, и двухсторонняя тренировка ускоряет развитие двигательных возможностей игрока и обогащает координационно. Этот метод так же полезен и при работе над исправлением технических ошибок.

Часть объёма СФП на этапе начальной подготовки распределяется между развитием различных видов двигательной реакции, развитием специальных игровых качеств с использованием тренажёров.

Учитывая то, что тренировочные объёмы в группах начальной подготовки скромные, и для того, что бы сохранить динамику роста физических качеств тренерам рекомендуется использовать дополнительные формы занятий в виде домашних заданий, утренней зарядки, самостоятельных занятий по ОФП под руководством родителей, индивидуальных занятий и т.п.

Рекомендованные объёмы общей и специальной физической подготовки могут быть подвергнуты коррекции в зависимости от индивидуальных возможностей обучающихся спортсменов и от степени усвоения программы. Главным критерием должно быть надёжное усвоение программного материала и развитие необходимых физических качеств.

Надо так же учитывать, что разделение нагрузки на развитие качеств в ОФП и СФП условно, поскольку есть много упражнений, в которых развивается несколько качеств одновременно (например, в подвижных играх и эстафетах можно развивать и быстроту, и силу, и ловкость) и выделить конкретное качество сложно.

Особо следует подчеркнуть необходимость постепенно приучать детей к выполнению домашних заданий. На начальном этапе детям придётся осваивать ряд важных умений, которых трудно освоить и закрепить без регулярных домашних упражнений (правда, по времени и незначительных). Прежде всего речь пойдёт об использовании имитации и идеомоторных тренировок.

Кроме того, начиная со второго года обучения следует в тренировочные занятия внести упражнения на расслабление мышц.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объём упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов.

Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно: чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Если в тренировочные занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью.

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

- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой (отягощением), утяжелёнными манжетами и т. п.;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- имитация ударов с использованием простейших тренажёров (велоколеса, мяч, размещённый на оси и т. п.).

Применяются тренажеры и робот.

4.2.2. Техническая подготовка

В современном настольном теннисе отмечается повышение темпа игры, возрастание точности и силы ударов, быстроты передвижений по площадке, высокой реакции и быстроты принятия решений в быстроменяющихся игровых ситуациях. Непрерывно меняющиеся в процессе противоборствующей игры ситуации требуют от теннисистов создания новых технико-тактических комбинаций, не запрограммированных заранее. А чем богаче фонд двигательных навыков спортсмена, тем быстрее они могут создавать разнообразные двигательные комбинации.

Спортивно-техническое мастерство игроков в настольный теннис – это способность к рациональной реализации двигательной задачи с использованием своих реальных возможностей посредством конкретной системы движений.

Техническая подготовка – это педагогический процесс, направленный на овладение игровыми приемами. Изучение техники и особенно овладение многообразием способов ее применения является длительным и сложным процессом подготовки спортсменов. Для меньшей затраты времени и усилий важна систематизация материала и определение рациональной последовательности его освоения.

На начальном этапе обучения технике игры в настольный теннис, когда идёт целенаправленная работа по формированию двигательных навыков, необходимо:

- 1) создав общее представление о двигательном действии, дать установку на овладение им для применения в игре;
- 2) предупреждать ошибки;
- 3) устранять грубые ошибки.

Не следует требовать от юных теннисистов идеальной точности и быстроты движений на этом этапе, т.к. двигательные действия только формируются.

В начале обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, т.к. в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрое выполнение, что может привести к появлению ошибок. Приёмы, которые выполняются с ошибками в детском возрасте на начальном этапе обучения, продолжают оставаться и на тренировочном этапе, и трудно устранимы на этапе спортивного совершенствования.

Следует так же учитывать, что преждевременное разделение игроков по игровым стилям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной подготовки юные теннисисты должны

научиться выполнять базовые технико-тактические действия. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени правильно и точно подавать и принимать подачи, уметь выполнять базовые атакующие и защитные технико-тактические приемы, как на месте, так и в движении, как в упрощенных условиях, так и в условиях противоборства. Только после того, как юный теннисист овладеет этим комплексом навыков и умений, определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по стилю игры.

Эффективными (в порядке повышения сложности) упражнениями являются:

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнёру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой.
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке» подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочерёдно ребром ракетки и её игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнёром, тренажёром;
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнёром, тренажёром.

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

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

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

- упражнения с приданием мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнёром), тренажёром;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажёрах;
- имитация передвижений влево – вправо - вперёд-назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево - вправо, вперёд-назад, по «треугольнику» - вперёд – вправо - назад, вперёд – влево – назад);
- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание;
- игра на столе с тренером (партнёром, тренажёром – роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трёх направлениях; игра одним видом удара из двух, трёх точек в одном (в разных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- работа с большим количеством мячей (БКМ);
- многократное выполнение технических приёмов подряд;

- чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;
- игра накатом – различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и другие.

Рекомендуется следующая последовательность обучения техническим элементам игре в настольный теннис, которая проверена многолетним тренерским опытом и учитывает особенности овладения двигательными действиями – от простого к сложному, от освоенного к неосвоенному. На первом году обучения акцент делается на овладение базовыми элементами игры по определенным направлениям и техникой передвижения. На втором году обучения активно осваиваются подачи, закрепляется техника передвижений в сочетании с базовой техникой, а сама техника совершенствуется в сочетании по направлениям и по видам вращения.

Первый год обучения:

1. Обучение нейтральной, правосторонней и левосторонней стойке теннисиста.
2. Обучение хватке ракетки в игровой стойке.
3. Обучение жонглированию (набиванию) мяча ладонной и тыльной стороной ракетки в игровой стойке.
4. Набивание мяча ракеткой разными способами, различные виды жонглирования.
5. Передвижение приставными шагами вправо-влево в стойке теннисиста.
6. Развороты туловища переступанием вправо- и левостороннюю стойки.
7. Передвижение вперед-назад одношажным способ с переступанием.
8. Откидка слева. Игра откидкой слева стенки, у стола. Подача откидкой слева. Передвижения.
9. Откидка справа. Игра откидкой справа у стенки, у стола. Передвижения.
10. Подача откидкой справа.

11. Игра поочерёдно откидкой справа и слева с перемещениями вправо – влево, вперёд – назад.
12. Накат и контрнакат справа. Передвижения.
13. Подача накатом справа.
14. Накат и контрнакат слева. Передвижения.
15. Подача накатом слева.

Второй год обучения:

1. Подставка (блок) справа и слева. Передвижения.
2. Игра поочерёдно накатом справа и слева с перемещениями вправо-влево, вперёд-назад.
3. Сочетание ударов откидкой и накатом (блоком).
4. Завершающие удары справа и слева после наката, с началом атаки.
5. Накат справа по подрезке – подрезка справа. Применение укоротки.
6. Накат слева по подрезке – подрезка слева. Применение укоротки.
7. Накат справа и слева по всему столу – подрезка по всему столу.
8. Завершающий удар справа и слева после накатов по подрезке.
9. Подкрутка справа по подставке.
10. Подкрутка слева по подставке.
11. Подкрутка поочерёдно справа и слева по подставке по всему столу.

В основе овладения эффективной техникой лежит межмышечная координация, которая развивается при многократном повторении одного и того же упражнения сначала в стандартных, а потом разнообразных условиях игры. В нервно-мышечной системе детей формируется образ этого упражнения. Если перерывы между повторениями большие, то «нервно-мышечная память» разрушается, и техника оказывается нестабильной.

4.2.3. Тактическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка

Тактика – это система знаний о закономерностях ведения спортивной борьбы. Под тактической подготовкой понимается педагогический процесс, направленный на овладение закономерностями игровой деятельности в настольном теннисе и навыками целесообразных действий в различных игровых ситуациях.

Основная задача тактической подготовки – воспитание игрового мышления юных теннисистов. Важно научить юных спортсменов правильно выбирать технико-тактическое действие и успешно его реализовывать. Необходимо знакомить юных спортсменов с тактическими вариантами игры, с простейшими тактическими комбинациями атаки и защиты. Важно научить обучающихся использовать свои сильнейшие стороны против слабейших сторон соперника.

Это серьёзная интеллектуальная задача вкупе с умением её технической реализации становится всё сложнее по мере повышения класса игры теннисиста. Техническая и тактическая подготовка в настольном теннисе являются единым процессом. Это две стороны одной соревновательной деятельности.

Конечно, тактические возможности юных теннисистов на начальном этапе, учитывая скромный арсенал освоенных технических приёмов, незначительны. Тем не менее, начиная с первых шагов освоения техники, начинающим игрокам необходимо параллельно знакомиться с основами и принципами тактики игры.

Необходимо воспитывать у занимающихся умение видеть мяч на противоположной стороне стола и оценивать действия соперника с целью своевременной подготовки к приёму удара. Занятия по тактической подготовке позволяют определить неудобные для соперника зоны на столе, которые наиболее сложны с точки зрения приёма и обработки мяча в различных игровых ситуациях. С ростом технического мастерства теннисиста количество тактических вариантов возрастает и усложняется – кроме смены игры по направлениям появляются возможности варьировать вращение и скорость мяча, а также силу и точность ударов.

Желательно при проведении тактической подготовки на начальном этапе обучения учитывать некоторые принципы, которые могут быть полезны в развитии тактического мастерства юных теннисистов:

1. Основой успешной тактики является правильная организация внимания, когда теннисист контролирует действия соперника и его позицию у стола. Это позволяет рассчитывать свои действия на ход вперёд.

2. Во время матча необходимо концентрировать внимание на тактике своей игры. Надо думать о том, куда послать мяч, а не о том, как. Техника подождёт до окончания игры.
3. Тактический план игры не надо менять, если он приносит успех. Но если спортсмен начинает отставать в счёте, необходимо менять тактику. Кроме того, важно иметь запасной тактический вариант, способный усилить игру.
4. Игра должна строиться на минимуме хорошо освоенных игровых схем, то есть на коронных ударах. Это позволит проявить себя наилучшим образом и совершить минимум ошибок.
5. Если у соперника сильнее удар справа, следует определить, насколько хорошо он бьёт по плоскому или подрезанному мячу, короткому или длинному, мячу, посланному косо или в живот.
6. Наличие в арсенале теннисиста сильного коронного удара, с которым не удаётся справиться противнику, может позволить ему добиться победы, не считаясь с тактикой соперника.
7. Если по ходу игры соперник меняет свою тактику, важно своевременно внести коррективы и в свою игру.
8. Тактическое мастерство, как и искусство предвидения действий противника, не приходят сами по себе. Большое значение имеет работа тренера по разъяснению основных тактических комбинаций и вариантов игры и обсуждению наблюдаемых и сыгранных встреч занимающихся.
9. В поражении есть тот плюс, что оно может научить больше, чем победа. Поэтому любое поражение подвергается тщательному анализу.
10. Научите юных спортсменов хорошему правилу: стараться всегда спасать мяч, даже на тренировке и даже если он кажется безнадёжным. Эта решимость должна стать второй натурой и через какое-то время ваш юный спортсмен будет доставать мячи, которые другим кажутся не берущимися.
11. Тактика – это в определённой степени геометрия. Здесь следует сказать о двух важных деталях:
 - мяч, посланный по прямой, достигает стола соперника быстрее мяча, посланного по диагонали, то есть обеспечивает выигрыш во времени, при этом позиция соперника всё равно имеет значение;
 - если от соперника идёт кривой уходящий в сторону мяч, то оптимальной точкой приёма является пересечение с траекторией мяча перпендикуляра, мысленно проведённого от спортсмена к траектории. Это кратчайшее расстояние от теннисиста до мяча, который можно настичь, двигаясь к мячу наперерез. Все другие варианты приёма увеличивают шансы на опоздание к мячу и ошибку.

12. Учитывая очень большую роль подач в борьбе за выигрыш очка, следует особое внимание на тренировках уделять подачам и иметь несколько наработанных тактических комбинаций, основанных на продолжении розыгрыша после определённых подач. Кроме того, следует иметь в запасе сложные подачи для использования в наиболее критических игровых ситуациях.

Следует подчеркнуть громадную роль тренера в развитии тактического мышления своих подопечных, в привитии интереса к тактической стороне игры и к использованию тактических способностей в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – это педагогический процесс, обеспечивающий воспитание нравственных и волевых качеств и свойств личности спортсмена, содействующих высокой эффективности и надёжности его соревновательной деятельности.

В современном настольном теннисе, когда часто физическая и техническая подготовки соперников оказываются близкими по уровню, и усилить их во время турнира уже невозможно, решающими факторами в достижении преимущества над соперником являются спортивный характер, воля к победе, настрой, концентрация внимания и подобные им тонкие компоненты подготовки. Т.е. часто решающими для достижения побед оказываются именно психические свойства спортсмена.

Важность психологической подготовки в детском возрасте объясняется тем, что решение многих психологических проблем, с которыми сталкивается спортсмен на более поздних этапах, может быть заложено ещё на начальном этапе. Поэтому психологическая подготовка должна начинаться одновременно с обучением. Она важна не менее, чем любой удар, потому что намного легче преодолеть проблему слабого удара, чем слабости психологической подготовки игрока в настольный теннис.

Основными задачами психологической подготовки юных теннисистов на начальном этапе подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом;
- формирование установки на регулярную тренировочную деятельность;
- развитие внимания, умения его концентрировать во время тренировочного и соревновательного процессов;
- формирование волевых качеств юного спортсмена;

- совершенствование эмоциональных свойств личности юного теннисиста;
- формирование правильного отношения к ошибкам (научится воспринимать их не как зло, а как помощь, жизненный опыт, научиться «любить» ошибки);
- развитие коммуникативных свойств личности юного теннисиста;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена;
- обретение навыков мышечной релаксации (расслабления).

Привитие детям устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, то есть формирование мотивации на процесс тренировочной деятельности, на начальном этапе обучения является приоритетным, т.к. на этом этапе у новичков часто возникают трудности, связанные с адаптацией к непривычным условиям тренировочного режима. Неподготовленность функциональных и психологических качеств ребёнка в этом возрасте приводит к ряду проблем.

1. Несоответствие ожиданий и возможностей юных теннисистов реальному тренировочному процессу нередко приводит к разочарованию, снижению мотивации. Выделяют три аспекта «обмана ожиданий» или три противоречия:

- между представлением о спорте как о «празднике» и реальной «монотонной работе», которую приходится выполнять;
- между желанием детей сразу соревноваться и необходимостью выполнять большой объём упражнений по общефизической и технической подготовке;
- между привычкой детей получать удовольствие от двигательной активности и реальным требованием выполнять некоторые задания через «не могу и не хочу».

2. Необходимость быстро овладеть базовой техникой настольного тенниса и приобретать соответствующий уровень физической подготовленности.

3. Необходимость положительно зарекомендовать себя на первых контрольных испытаниях при полном отсутствии соревновательного опыта.

4. Для значительной части новичков актуальна проблема преодоления страха: боязнь негативной реакции тренера, «притирка» к коллективу группы, страх конкуренции со сверстниками, страх оказаться неперспективным.

Тренеру важно так построить работу в первые месяцы занятий, чтобы избежать вышеперечисленных разочарований со стороны детей. Занятия должны быть увлекательными, их сложность не должна заметно превосходить возможности новичков. Каким бы физически одарённым от природы не был

ребёнок, необходимо время для трансформации его общих способностей в специальные, от которых зависит успешность повышения мастерства в будущем.

Поэтому на этапе начальной подготовки наиболее привлекательными и полезными являются различные развивающие игры, эстафеты с элементами физической и координационной подготовки, различные упражнения с ракеткой и мячом, с теннисными мячами и т.д. В тоже время к числу главных методов психологической подготовки на начальном этапе подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе

Режим построения учебно-тренировочных нагрузок опирается на взаимосвязь параметров, включающих обобщающий спектр средств технической, тактической, психологической, специальной и общей физической подготовки, соотнесенной с требованиями вида спорта «настольный теннис». Параметры учебно-тренировочной нагрузки структурируются в соответствии с необходимостью формирования срочной и долговременной адаптации организма квалифицированных теннисистов к учебно-тренировочной нагрузке и соревновательной реализации.

На этапе начальной специализации годичный цикл состоит в основном из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется всесторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению учебно-тренировочных средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов игры в настольный теннис. В занятиях физической подготовкой следует уделять внимание всесторонней подготовке юных теннисистов, при этом основное внимание обращать на совершенствование координационных способностей и гибкости, совершенствовать скоростные способности, такие как скорость одиночного движения, скорость серийных движений, темп, движений, скорость и точность двигательных реакций, а также повышать уровень скоростной и аэробной выносливости.

На этапе углубленной спортивной специализации учебно-тренировочного этапа подготовки при планировании нагрузки в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

На данном этапе подготовки уделяется внимание совершенствованию «коронных» технических навыков и тактической подготовленности с учетом индивидуального стиля игры. Следует активно использовать упражнения в парной игре. Необходимо, чтобы теоретические знания теннисистов были связаны со спортивной практикой и применялись в учебно-тренировочном процессе.

4.3.1. Общая физическая подготовка

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.
 - наскоки на лестнице;
 - прыжки через гимнастическую скамейку;
- ✓ 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.
 - 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. Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.)

- ✓ Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для теннисиста качеств.
- ✓ В комплексе упражнений ОФП для спортсменов 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.
- ✓ «Круговая» ОФП.

4.3.2. Специальная физическая подготовка

На учебно-тренировочном этапе могут применяться следующие средства 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.

В спортивной подготовке обучающихся старших групп так же используются:

- 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».
- Работа с роботом.
- Имитационные упражнения с ракеткой для сквоша.

4.3.3. Техническая подготовка

Техническая подготовка обучающихся учебно-тренировочного этапа (до 3-ех лет):

- Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенностей физического развития, психофизиологических показателей и склонностей учащихся;
- 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.

Техническая подготовка обучающихся учебно-тренировочного этапа (свыше 3-ех лет):

- Индивидуализация тренировок в зависимости от индивидуальных особенностей стиля каждого спортсмена;
- 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.

Закреплению и совершенствованию технических навыков способствует 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 выполнении 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;

4.3.4. **Тактическая, психологическая подготовка**

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка обучающихся учебно-тренировочного этапа (до 3-ех лет):

- 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.

Тактическая подготовка обучающихся учебно-тренировочного этапа (свыше 3-ех лет):

- Просмотр видеозаписей игр сильнейших спортсменов;
- Особенности игры против спортсменов – левшей;
- Особенности и значение промежуточной игры;
- Анализ выступлений на соревнованиях.
- Составление индивидуальных планов подготовки;
- Тренировка в домашних условиях: тренировка специальных психофизических качеств, имитационные упражнения;
- Способы распознавания подач с различными видами вращений;
- Различие по скоростным качествам, времени контакта мяча с ракеткой, быстроте и силе вращения различных ударов;
- Укорот, срезка, скидка, вращение слева.
- Комбинации с укоротом и срезкой.
- 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;
- Тактика парных игр;
- Тактика командной встречи;
- Розыгрыш баланса с различного счета;
- Розыгрыши концовок с различного счета;
- Игра с форой.
- Тренировочные игры на счет с заданием;
- Стол лидера;
- Контрольные игры при подготовке к соревнованиям;
- Установка на игру, разбор игры, умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований.
- Календарные соревнования.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка обучающихся состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

В спортивной деятельности в рамках общей психологической подготовки проявляются и развиваются различные психические свойства:

- ✓ интеллектуальные, обеспечивающие прием и переработку информации, принятие спортсменом необходимых решений;
- ✓ психомоторные, определяющие качество двигательных действий и операций субъекта;
- ✓ эмоциональные, влияющие на энергетику и экспрессивные характеристики деятельности;
- ✓ волевые, обеспечивающие преодоление возникающих в ней препятствий;
- ✓ коммуникативные, направленные на взаимодействие с другими людьми;
- ✓ нравственные, определяющие мотивацию деятельности и соответствие целей, средств, результатов определенным моральным нормам.

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

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации: стремление к стрессу и

преодоление его, стремление к совершенству, повышение статуса, потребность в коллективном общении, формирование характера. Развивается умение наблюдать за действиями соперника, предугадывать его замыслы и действия; способность предвидеть движения соперника, контролировать его, при необходимости приостановить, действуя с упреждением. Соревновательные черты характера: уверенность в готовности к соревнованиям, ощущение мобилизационной готовности.

Проявление специализированных восприятий (чувство ритма, темпа, времени и т.д.) связаны с объемом и концентрацией внимания. В процессе тренировочных занятий следует применять мысленную тренировку, повторяя реальные движения, направляя процесс на акцентированное восприятие выполнения узловых компонентов движения.

Эмоции оказывают сильное влияние на работоспособность. Если спортсмен переживает состояние неуверенности, страха перед соперниками, излишнее волнение, эмоциональное напряжение, то результаты ухудшаются, снижаются показатели скорости реакций, точности и качества движений, ухудшаются показатели ритма двигательной деятельности, снижается концентрация. Влияние отрицательных эмоциональных состояний выражается в следующем:

- ✓ потеря уверенности в своих силах;
- ✓ снижение остроты тактического мышления;
- ✓ возникновение чрезмерного возбуждения или торможения;
- ✓ затрудненное проявление волевых качеств: смелости, решительности, инициативности, самостоятельности.

Способность управлять своим психическим состоянием развивается в процессе тренировочных занятий и соревнований и неразрывно связано с воспитанием личности спортсмена, отношений к коллективу и спортивной деятельности.

Для формирования способности преодолевать отрицательные эмоциональные состояния следует:

- воспитывать нравственные чувства, чувства ответственности перед коллективом;
- уметь после неудачи отвлечь свое внимание от мыслей об окончательном поражении;
- максимально сосредоточить сознание на конкретных задачах деятельности;
- воспитывать общий оптимистический взгляд на ход действий, закреплять положительные эмоциональные переживания: приятные воспоминания с преодолением больших трудностей;

- оказывать помощь спортсмену в преодолении неудачи, в восстановлении уверенности в своих силах (дать отдых от активных действий, предоставить возможность совершить удачные действия);
- вырабатывать установку на самостоятельный анализ собственных действий, самостоятельное выявление причин неудач, отыскивать недостатки своих действий;
- научить спортсмена умению хорошо владеть собой, управлять своим поведением и эмоциональным состоянием при помощи слова;
- участвовать в большом количестве соревнований и занятий с элементами состязания, так как это вызывает большую устойчивость к воздействию временных неудач;
- тренеру тактично вести себя по отношению к спортсмену, совершившего неудачное действие, что в значительной мере снижает негативные проявления.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям в учебных группах должна предусматривать: создание уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение лучшего результата; совершенствование способности управлять своими эмоциями, действиями, чувствами, мыслями в соответствии с предполагаемыми условиями соревнований; создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения перед соревнованиями. Выполнение трудных тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывают у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дают уверенность в своих силах.

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

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

4.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

На этапе совершенствования спортивного мастерства учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В тренировке квалифицированных игроков в настольный теннис важно соблюдать режим учебно-тренировочных нагрузок, который предусматривает:

- постановку цели каждого конкретного занятия, этапа, периода подготовки;
- контроль внимания при выполнении каждого технического и технико-тактического приема;
- тренировку тактики индивидуальной и парной игры;
- контроль и поддержание оптимального уровня физической подготовленности;
- соблюдение перерывов, режимов и периодов отдыха между отдельными упражнениями или сериями упражнений, учебно-тренировочными занятиями;
- обеспечение срочной информации о выполнении технических и технико-тактических действий.

Посторонние годичного цикла подготовки и составление календарного плана-графика спортивной подготовки теннисиста опирается на календарь соревнований, из которого составляется перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий. Если главное соревнование одно, то подготавливается одноцикловой план. Если таких мероприятий несколько, то возможно увеличение циклов подготовки или удлинение соревновательного этапа.

При одноцикловом построении тренировки обучающихся на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе – базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы.

Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства сохраняется такой же, как и при подготовке теннисистов на этапе углубленной специализации. Основным принципом учебно-тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования является специализированная

подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юных теннисистов.

На основе всесторонней технической подготовленности необходимо совершенствовать индивидуальный технико-тактический стиль игры. Теннисисты должны ясно представлять основные средства и способы выигрыша очка и владеть технико-тактическими вариантами игры против теннисистов различного стиля.

В ходе учебно-тренировочного процесса у теннисистов необходимо формировать активное «атакующее» сознание, нацеленность на активный розыгрыш очка. Теннисист должен следовать требованиям: играть активно, проявляя всестороннюю технику и «коронные» технические элементы, не допуская грубых технических и тактических ошибок.

Следует продолжить совершенствование навыков игровых действий в парной игре. Все обучающиеся должны обладать и руководствоваться теоретическими знаниями техники и тактики игры в процессе занятий для совершенствования технического мастерства.

4.4.1. Общая физическая подготовка

Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоническому развитию организма занимающихся с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания на предыдущих этапах подготовки.

Общая физическая подготовка используется для поддержания на достигнутом уровне и дальнейшего развития силы, скоростно-силовых качеств, скоростной и игровой выносливости. Увеличивается объем и интенсивность в занятиях по общей физической подготовке по сравнению с предыдущими этапами подготовки.

Целенаправленно используются занятия другими видами спорта, направленные на избирательное развитие подвижности в суставах и растягивание мышц (баскетбол, теннис, бадминтон, плавание, лыжи, легкая атлетика – бег, прыжки, спортивная гимнастика). Применение игровых видов спорта способствует комплексному развитию физических качеств и способностей, полезных для успешного совершенствования в настольном теннисе.

4.4.2. Специальная физическая подготовка

Развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для спортсменов, добившихся высоких результатов в соответствующем возрасте - силы, скоростно-силовой и общей выносливости, скоростной выносливости и быстроты движений.

Для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями для пояса, ступней ног, утяжеленные повязки и манжеты на игровую руку, упражнения с гантелями, малыми весами штанг. Упражнения направлены на развитие мышц рук и ног, туловища, спины, косых и прямых мышц живота.

К применению могут быть рекомендованы упражнения с отягощениями и без них:

- бег с высокого старта на короткие дистанции – 15, 20, 30, 60, 100 метров;
- челночный бег 5x10, 5x15 метров;
- прыжки с места вперед, вправо, влево, назад;
- прыжки в приседе вперед, вправо, влево, назад;
- прыжки "кенгуру", прыжки – многоскоки – 15 прыжков с места;
- прыжки через скакалку - на двух ногах, одной ногой, поочередно, сдвоенные прыжки;
- повороты, наклоны, вращения туловища в разных направлениях;

- из положения виса на перекладине (гимнастической стенке) подъем прямых и согнутых в коленях ног к груди, подтягивание хватом сверху;
- из положения лежа на спине поднимание прямых в коленях ног за голову и туловище с доставанием носков ног пальцами рук.

Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с отягощением и без них:

- имитация ударов сериями на время:
 - 30 секунд – развитие быстроты,
 - 1 минута – развитие скоростной выносливости,
 - 2 минуты – развитие скоростно-силовых качеств,
 - 3 минуты – развитие специальной игровой выносливости;
- имитация перемещений в игровой стойке – 1 минута, 3 минуты;
- имитация перемещений вправо-влево в 3-х-метровой зоне – 1 минута, 3 минуты; имитация перемещений вперед-назад в 3-х-метровой зоне – 1 минута, 3 минуты;
- имитация перемещений по треугольнику вперед-вправо-назад-вперед-влево-назад в 3-х-метровой зоне (к столу – от стола).

Во всех видах перемещений результат за 1 минуту характеризует уровень скоростной выносливости спортсмена, а результат за 3 минуты – его специальную игровую выносливость.

Примечание: при выполнении всех упражнений фиксируется количество движений или перемещений, выполняемых в отведенное время и результат сопоставляется с предыдущими показателями индивидуально для каждого занимающегося.

Могут применяться следующие упражнения по развитию специальных физических качеств:

- упражнения с применением технических и других средств, позволяющих предъявить к занимающимся повышенные требования к функционально-двигательной деятельности;
- метод БКМ (применение упражнений с большим количеством мячей при помощи тренера или специального партнёра);
- упражнения с тренажёрами-роботами;
- упражнения с приспособлениями, механическими роботами;
- игра с партнёрами, заменяющими друг друга после очередного розыгрыша очка;
- игра с двумя партнёрами, на столах увеличенных размеров.

4.4.3. Техническая подготовка

- Индивидуализация стиля игры;
- Отработка техники изученных элементов;
- Совершенствование сложных подач и их приема (работа с БКМ и комбинационно);
- Совершенствование техники короткой подачи и ее приема;
- Отработка атакующих действий при своей подаче;
- Прием подач с боковым, верхне-боковым и нижне-боковым вращениями атакующими способами. Захват инициативы при подаче соперника;
- Совершенствование техники завершающего удара;
- Освоение техники приема завершающего удара («свеча»);
- Повышение скорости и стабильности выполнения всех ударов;
- Отработка усиления скорости полета мяча как при отработке техники отдельных элементов, так и в сочетании различных 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.);
- Использование выпадов и скрестного передвижения;
- Совершенствование техники передвижения при комбинировании различных ударов;
- Совершенствование всех способов передвижений (треугольники, «на заходе», «три точки», «1,3,2,4» и т.п.);
- Контратакующие удары, отработка контратакующих действий (перекрутка, скрутка, удар);
- Перекрутка;
- «Свеча», удар по «свече», изучение техники «свечи» с подкруткой;
- Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, расширение арсенала средств

Закрепление и совершенствование технических и тактических навыков продолжается в рамках интегральной подготовки:

- 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;
- тренировочные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и

защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки. Задания дифференцируются по тактике, технике с учетом индивидуального стиля каждого спортсмена.

- контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач и при подготовке к соревнованиям.
- командные и парные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в соревновательных условиях.
- соревнования – решение задач в соревновательной обстановке.

4.4.4. Тактическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка

Повторение материала предыдущего года обучения.

Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития: физических качеств, координационных возможностей, психофизиологических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умений.

Составление индивидуальных планов подготовки.

Подбор партнеров для мужских, женских, смешанных пар.

Тренировка тактических действий в парных играх.

Разучивание тактических комбинаций индивидуально для каждой пары.

Тактика смешанных игр.

Построение тактических действий спортсменов на основе начала атаки после своей подачи или с ее приема.

Закрепление тренируемых приемов в играх со спарринг-партнерами и в соревнованиях.

Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей.

Совершенствование современных средств ведения игры с коротким (по времени) розыгрышем очка («двухходовка», «трехходовка»).

Острая атака на своей подаче, на подаче противника.

Составление тактических планов одиночных и парных игр с конкретными противниками разных стилей.

Тренировочные игры на счет с выполнением тактических установок тренера.

Участие в одиночных и парных соревнованиях по календарному плану клуба.

Психологическая подготовка

Психологическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям на данном этапе предполагает перевод спортсмена на более высокий уровень деятельности и должно осуществляться в соответствии с положениями, накопленными в отечественной психологии, педагогике, теории физического воспитания и спортивной тренировки.

Цель психологического обеспечения – создание психологических предпосылок для демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях. Содержание этого процесса включает работу по следующим направлениям:

1. диагностика и коррекция состояния психологической готовности спортсменов к соревнованию;
2. совершенствование и сохранение навыков психической саморегуляции;
3. планирование соотношения видов подготовки спортсменов;
4. обеспечение восстановления работоспособности после тренировок и соревнований и сохранение спортивной мотивации;
5. коррекция направленности тренировочной нагрузки на основе диагностики состояния спортсмена;
6. накопление и реализация когнитивного ресурса спортсменами;
7. совершенствование индивидуального стиля соревновательной деятельности.

4.5. Учебно-тематический план

Таблица 16

Учебно-тематический план (приложение №4 к ФССП)

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	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	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (недотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	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	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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 течение переходного периода 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.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» основаны на особенностях вида спорта «настольный теннис» и его спортивных дисциплин. 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 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». *(глава V ФССП)*

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- 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.

Таблица 17

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 10 к ФССП, таблица 1)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Возвратная 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

Таблица 18

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 10 к ФССП, таблица 2)

Спортивный инвентарь, передаваемый 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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клей неорганический (50 мл)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1
2.	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
3.	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающегося	1	1	1	1	-	-
4.	Резиновые накладки для ракетки (основания)	штук	на обучающегося	-	-	8	1	12	1
5.	Торцевая лента для предохранения основы и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1 м)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

Таблица 19
Обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 11 к ФССП)

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

6.2. 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 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», 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). *(п.13 главы VI ФССП)*

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методическое обеспечение

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех и каждого. Университетский учебник. – М.: ООО Торговый дом Советский спорт, 2021. – 208 с.
2. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса / Г.В. Барчукова, В.М. Богущас, О.В. Матыцин. – М: Академия, 2006.
4. Барчукова Г.В. Методика обучения основным техническим элементам игры в настольный теннис на уроках физической культуры: метод. рекомендации для учителей физ. культуры и преподавателей дополн. образования / Барчукова Г.В., Шипов Л.Н.; Федерация настольного тенниса России [и др.]. – М.: Принт, 2007. – 35 с.: ил.
5. Барчукова Г.В. Критерии отбора перспективных детей в спортивные школы настольного тенниса: монография: утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» / Барчукова Г.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М.: [Изд-во РГУФКСМиТ], 2016. – 158 с.: ил.
6. Вартамян М.М., Терешкин Н.П. Российская энциклопедия настольного тенниса. – Изд. 2-е доп. – Магнитогорск: Магнитогорский Дом печати, 2014.
7. Вартамян М.М. Настольный теннис. От познания к пониманию/ М.М. Вартамян. – Магнитогорск: Дом печати, 2018. – 240 с.
8. Жданов В.Ю., Жданов И.Ю., Милоданова Ю.А. Обучение настольному теннису за 5 шагов. М.: Спорт, 2015.
9. Журавский В.П. Настольный теннис – такая простая и сложная игра. – Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007.
10. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика/ В.В. Команов. – М.: Информпечать, 2012, – 192 с.
11. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт – 2014.
12. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. Методическое пособие – М.: Информпечать, 2017.
13. Ландик В.И., Похоленчук Ю.Т., Артюзов Г.Н. Методология спортивной подготовки: настольный теннис. – Из-во «НОРД_ПРЕСС», Донецк, 2005.
14. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.

15. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе, С.П. 2016.
16. Фриерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии – Штейнбах В.Л./ – М.: Олимпия Пресс, 2005.
17. Худец. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / пер. с англ. Белозеров О. – М.: ВистаСпорт, 2005.

Цифровые образовательно-информационные ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
2. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] (www.gto.ru).
3. Российское антидопинговое агентство РУСАДА (<http://www.rusada.ru>).
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>).
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>).
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>).
7. Федерация настольного тенниса России (<http://www.ttfr.ru>).
8. Международная федерация настольного тенниса (<http://www.ittf.com>).
9. Европейский союз настольного тенниса (<http://www.ettu.org>).