

Департамент физической культуры и спорта
Администрации муниципального образования город Краснодар
Муниципальное бюджетное учреждение
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №7»
Муниципального образования город Краснодар
(МБУ ДО СШ № 7 МОГК)

2

Принята на заседании
педагогического совета
от 25 декабря 2023 года
Протокол № 7



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

Срок действия Программы: 3 года

Оглавление	
1. Общие положения	3
2. Характеристика Программы	5
2.1. 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	6
2.2. Объем Программы	7
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	8
2.4. Головой учебно-тренировочный план	13
2.5. Календарный план воспитательной работы	15
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение дпингта в спорте и борьбу с ним	19
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	22
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	25
3. Система контроля	31
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	31
3.2. Оценка результатов освоения Программы	32
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации	33
4. Рабочая программа	39
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	40
4.2. Учебно-тематический план	65
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	66
6. Условия реализации Программы	67
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	67
6.2. Кадровые условия реализации Программы	71
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	72

г. Краснодар
2023 г.

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисципинам, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»; утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 года № 884 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»».

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 7» муниципального образования города Краснодар (далее-Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»; утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 6 декабря 2022 года № 1143 (далее-ДДОПС) и приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 884 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – ФССП), а также других нормативных правовых актов.

Цели реализации Программы: 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 – НПД);
 - 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
 - 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ).
- Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

1. На этапе начальной подготовки:
 - 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.
2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - 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.
 3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:
 - повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «настольный теннис»;
 - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование в условиях соревновательной деятельности;
 - сохранение здоровья. (ч. 6 главы IV ФССП по виду спорт)

2. Характеристика Программы

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 – вид спорта, 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. Важнейшими качествами для спортсменов в настольном теннисе являются реакция, координация, чувство 2 мяча.

Настольный теннис — это один из самых технически сложных видов спорта, требующий высокой координации. Настольный теннис включен в мировую систему спортивных соревнований, в том числе программе Олимпийский игр, а также в профессиональном спорте.

Одной из важнейших особенностей игры является оздоровительно-игреническое воздействие на организм человека. Игра комплексно и оптимально воздействует на опорно-двигательный аппарат, развитию важнейших физических качеств: - гибкости, скорости, силы, выносливости и координации движений. Сердечно-сосудистой системе игра дает умеренную аэробную и анаэробную нагрузку.

Настольный теннис относится к игровым ациклическим сложно-координационным видам спорта.

К отгличительным особенностям настольного тенниса относятся следующие признаки:

- взрывной характер и быстрота передвижений;
- скоростно-силовой характер выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий;
- высокий уровень зрительной концентрации на действиях соперника и движения мяча;
- быстрота мышления и принятия игровых решений;
- высокий уровень развития двигательных и координационных навыков и умений, физических качеств и способностей.

2.1. 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

Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, возрастным границам и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице № 1.

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			Мин.	Макс.
Этап начальной подготовки	2	7	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	4	-

В таблице № 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

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 по виду спорта)

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Краснодарского края 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 по виду спорта)

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки (п. 4.1. Приказа № 634), с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;
 - выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;
 - возраста обучающихся; (п. 46 Приказа № 999),
 - наличия у обучающихся в установленном законодательством Российской Федерации порядке Медицинского заключения о допуске к занятиям вида спорта «Футбол». (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н)

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

3) Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки указана в таблице № 1 и определяется 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)

2.2. Объем Программы

Объем Программы представлен в Таблице № 2.

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Учебно-тренировочный этап совершенствования спортивного мастерства	
Количество часов в неделю	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
	4,5	6	12	16
Общее количество часов в год	234	312	624	832
				1040

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-

тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п. 46 Приказа № 999)

2.3. Виды (Формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в следующих формах:
 - учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

- учебно-тренировочные мероприятия (соревнования);
 - спортивные соревнования.

Учебно-тренировочные занятия

Обучение обучающихся по Программе осуществляется на русском языке.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении начинается с 1 января.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться законодательными и иными нормативными правовыми актами, регулирующими вопросы учебно-тренировочного процесса и осуществлять в соответствии с требованиями санитарных норм и правил, с учетом возрастных особенностей обучающихся, единовременной пропускной способности спортивного сооружения, расписанием занятий в общеобразовательных учреждениях.

В целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях, в расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по учебно-тренировочным группам подготовки, утвержденный локальным актом Учреждения на учебно-тренировочный год, согласованный с тренерским советом Учреждения. (п. 48 Приказа № 999)

Учебно-тренировочные 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)

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах, исходя из астрономического часа (60 мин.). (п. 3.2. Приказа № 634) 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.

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

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 (соревнования, его временной нетрудоспособности, болезни, отпуском и т.п.; пп. 3.7. Приказа № 634)

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

- превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- превышения одновременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (п. 3.8. Приказа № 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 (соревнования) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (соревнований) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (соревнований). (п. 39 Приказа № 999)

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия организуются при подготовке к соревнованиям различной уровня, поэтому учебно-тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлены в Таблице № 3.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (стадия 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.	Прозрачные учебно-тренировочные мероприятия	-	-	До 60 суток

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (соревнованиях) 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.

Спортивные соревнования

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положением (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. (п. 3 главы III ФССП по виду спорта)

Учреждение направляет обучающихся 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, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (п. 4 главы III ФССП по виду спорта)

Объем соревновательной деятельности представлен в Таблице № 4.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

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

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях:

- контрольных;
- оборочных;
- основных.

Контрольные соревнования - в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольную функцию выполняют как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Оборочные соревнования - по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в оборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий налететь на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основные соревнования - цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под росписью 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,

касается 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 этапах 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 по виду спорта)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение 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. Головой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется 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 по виду спорта)

Головой 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.

В учебно-тренировочный процесс включается самостоятельная подготовка, 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 по виду спорта)

Индивидуальный план спортивной подготовки (самостоятельная подготовка) для обучающихся разрабатывает самостоятельно тренер-преподаватель для каждого этапа спортивной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в *Приложении № 1*.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса используются следующие виды планирования:

- 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 аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее планировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные

мероприятия (сорбы), 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)

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлено в Таблице № 5.

Таблица № 5
**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре
 учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

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

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.
 Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность спортсмена.

Цель деятельности тренера-преподавателя в сфере воспитания - создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе.

Задачи деятельности:

- формирование и развитие спортивного коллектива;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формирование здорового образа жизни;
- организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности спортивного коллектива;
- защита прав и интересов, обучающихся;
- гуманизация отношений между обучающимися, между обучающимися и педагогическими работниками;
- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров;
- организация социально-значимой созидательной деятельности обучающихся.

Для достижения поставленных целей и задач тренер-преподаватель реализует несколько функций:

- аналитико-прогностическую;
- организационно-координирующую;
- коммуникативную;
- контрольную.

Календарный план воспитательной работы составляется ежегодно на учебно-тренировочный год, с указанием конкретных сроков мероприятий и ответственными исполнителями, и утверждается локальным актом учреждения.

Календарный план воспитательной работы представлен в Таблице № 6.

Календарный план воспитательной работы
Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профористационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участвие спортсменов в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и участие в спортивных соревнованиях в качестве помощника судьи и (или) помощника секретари спортивных 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: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление концепта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2. Здоровьебережение			
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта (написание положений, знание требований при проведении мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ознакомление с антидопинговыми правилами.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима для с учетом спортивного режима	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, Родину, уважение государственной символики (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	- участие в мероприятиях, приуроченных к памятным и праздничным датам; - беседа, встреча диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	- участие в спортивных соревнованиях, физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, в том числе в парадах открытые (закрытые); - участие в церемонии награждения, тематических физкультурных праздников, организующих в том числе Учреждением.	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

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

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. (ч. 2 ст. 26 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» Учреждение обязано осуществлять реализацию мер 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 обучающихся, 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 соответствующему виду спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров (лекций, уроков, викторин) для обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Учреждении;

- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.

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

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

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

8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органом.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Первоначальной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирные антидопинговые агентства обращает особое внимание на использование обучающимися 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, размещается на информационном стенде Учреждения. Также на официальном сайте Учреждения в разделе «Антидопинг» размещаются все необходимые материалы и ссылки на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется ежегодно на учебно-тренировочный год, с указанием конкретных сроков мероприятий и ответственными исполнителями, и утверждается локальным актом Учреждения.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Таблице № 7.

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

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Проведение тематических занятий со старшим тренером-преподавателем отделеция вида спорта и тренером-преподавателем группы направленных на разъяснение общих правил и понятий антидопинговой системы.	2 раза в год	В форме семинара: структура организации, запретный список, правила прохождения допинг-тестов, разъяснение прав и обязанностей спортсменов, общая информация.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Проведение тематических занятий со старшим тренером-преподавателем отделеция вида спорта и тренером-преподавателем группы направленных на разъяснение общих правил и понятий антидопинговой системы. 2. Спортсмены, достигшие 18 летнего возраста, проходят онлайн обучение по программе «Антидопинг» и сдают экзамен с получением сертификата «РУСАДА».	2 раза в год (обучение 1 раз в год)	В форме семинара: структура организации, запретный список, правила прохождения допинг-тестов, разъяснение прав и обязанностей спортсменов, общая информация.
Этапы совершенствования спортивного Мастерства	1. Проведение тематических занятий со старшим тренером-преподавателем отделеция вида спорта и тренером-преподавателем группы направленных на разъяснение общих правил и понятий антидопинговой системы. 2. Спортсмены, достигшие 18 летнего возраста, проходят онлайн обучение по программе «Антидопинг» и сдают экзамен с получением сертификата «РУСАДА».	2 раза в год (обучение 1 раз в год)	В форме семинара: структура организации, запретный список, правила прохождения допинг-тестов, разъяснение прав и обязанностей спортсменов, общая информация.

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)

Инструкторская и судейская практика проводится во время учебно-тренировочных занятиях и вне учебно-тренировочных занятий

1. На этапе начальной подготовки:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- теоретическое занятие по спортивной терминологии по виду спорта,
 - проведение обучающимися отдельных упражнений на разминке.
- Обучающиеся должны освоить следующие навыки судейской работы:
- изучить общие положения правил вида спорта «настольный теннис»;
 - принимать участие в качестве волонтера спортивных соревнований

Учреждения.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у спортсменов;

- уметь провести подготовку спортсмена к соревнованиям.

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

- уметь вести протокол ипр;
- участвовать в судействе учебных ипр совместно с тренером-преподавателем;
- судейство учебных ипр самостоятельно;
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;

- уметь судить ипры в качестве судьи.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь составить конспект и провести учебно-тренировочные занятия в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у спортсмена;

- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
 - уметь провести подготовку спортсменов к соревнованиям;
 - уметь руководить спортсменами на соревнованиях.
- Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:
- уметь составить положение для проведения первенства школы по настольному теннису;
 - уметь вести протокол игр;
 - участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;
 - судейство учебных игр самостоятельно;
 - участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;
 - уметь судить игры в качестве судьи.

План инструкторской и судейской практики представлен в Таблице № 8.

План инструкторской и судейской практики

Таблица № 8

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия	<i>Инструкторская практика:</i>	
		В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии
	Практические занятия	В течение года	Принимать участие в проведении обучающимся спальных упражнений на разминке.
		<i>Судейская практика:</i>	
	Теоретические занятия	В течение года	Изучить общие положения правил вида спорта
	Практические занятия	В течение года	Принимать участие в качестве волонтера спортивных соревнований Учреждения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия	<i>Инструкторская практика:</i>	
		В течение года	Научить обучающихся умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
		<i>Судейская практика:</i>	
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, уметь решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постоянное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутриклубных и иных спортивных мероприятий. Стремится получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства	<i>Инструкторская практика:</i>		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающегося углубленным знаниям спортивной терминологии, уметь составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
			качестве помощника тренера-преподавателя
			<i>Судейская практика:</i> Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Теоретические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судьействе внутриспортивных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положение о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»
	Практические занятия	В течение года	Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

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

Медицинские мероприятия

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

(п. 4 ч. 2 ст. 34.3 *Федерального закона № 329-ФЗ*)

Медицинский контроль за обучающимися в Учреждении осуществляется 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

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

Основанием для допуска обучающихся 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 учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

(п. 42 Приказа № 1144н)

Обучающиеся в обязательном порядке должны:

1. Проходить медицинский осмотр (в том числе по углубленной программе медицинского обследования):

- 1 раз в год для лиц, обучающихся на начальном этапе подготовки;
- 1 раз в год для лиц, обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- 2 раза в год для лиц, обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастера.

По результатам медицинского осмотра (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) оформляется медицинское заключение с указанием этапа спортивной подготовки, допуска к спортивной подготовке, либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

2. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви.

3. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.

4. Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетитом, массой тела, общему самочувствию.

В соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями проводятся этапные, текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Медико-биологические мероприятия

Медико-биологическое обеспечение обучающихся является составной частью спортивной подготовки и состоит из комплекса мероприятий, направленных на восстановление работоспособности и здоровья обучающихся, включающих медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья обучающихся, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществимый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Медико-биологические мероприятия включает:

- восстановление работоспособности и здоровья обучающихся;
- медицинские вмешательства;
- систематический контроль состояния здоровья обучающихся;
- мероприятия психологического характера;
- научные исследования в области спортивной медицины.

Восстановительные средства

Успешное решение задач в учебно-тренировочном процессе подготовки обучающихся невозможно без системы специальных средств и условий восстановления.

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося. Особое внимание необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата и восстановительным мероприятиям для нервной системы. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подразделяются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности обучающихся необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления подразделяют на 4 группы:

- педагогические;
- гигиенические;
- психологические;
- медико-биологические.

Педагогические средства восстановления являются основными, при нерациональном построении учебно-тренировочного занятия остальные средства оказываются неэффективными. Восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении учебно-тренировочного занятия и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение учебно-тренировочных занятий в микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла, а также переклочение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с учебно-тренировочными циклами и этапами подготовки.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целом учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических нагрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переклочения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.п.);

- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных и учебно-тренировочных занятий, отдыха, питания. Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

К психологическим средствам относятся: психорегулирующие учебно-тренировочного занятия, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переклочение внимания, мыслей, самоуспокоение, самооборудование, самоприказы, идеомоторную учебно-тренировочное занятие, отягчающие мероприятия – чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещения музеев, выставок, театров.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе учебно-тренировочного занятия. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикличками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности, обязательные гигиенические процедуры, удобная одежда и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям,

некоторые медикаментозные препараты, адекватное питание, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физико-терапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауны, банные процедуры.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению учебно-тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в Таблице № 9.

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	
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года	
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	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	
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года	
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям	
	Этап совершенствования спортивного мастера	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	

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 обучающихся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. 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-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «настольный теннис» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства

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

- показывать результаты, соответствующие присвоенной спортивной разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований (п. 11 главы III ПДОССП по виду спорта).

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (даже-тесты), а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации, согласно локального акта Учреждения. (п. 12 главы III ПДОССП по виду спорта)

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимися требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств. (п. 5 Приказа № 634)

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. (п. 3.2 ст. 84 Федерального закона № 327-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 специально физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. (п. 2 главы II ФССП по виду спорта)

Контрольные нормативы – это текущий контроль успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достигнутых обучающимся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учетом уровня спортивной квалификации обучающихся.

Контрольно-переводные нормативы – это промежуточная аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), с учетом уровня спортивной квалификации обучающихся.

Комплексы контрольных упражнений и уровень спортивной квалификации представлены в Таблицах № 10-12.

Таблица № 10
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ 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 10,3	10,6	10,0	10,4		
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7	4	10	6		
			не менее 110	105	120	115		
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		120	115		
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		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 2		не менее 1		не менее 3	
			не менее 35		не менее 30		не менее 45	
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с	раз	не менее 35		не менее 30		не менее 45	

Таблица № 11
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	6,7	6,8
			не более	
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	9,7	9,9
			не более	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	14	9
			не менее	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5	+7
			не менее	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	125	120
			не менее	
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	3	-
			не менее	
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	9
			не менее	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	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 № 12
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на этап
совершенствования спортивного мастерства

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

Методические рекомендации по организации проведения контрольных (контрольно-переводных) нормативов

1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

Оборудование: гимнастическая скамья, рулетка для измерения. Комментарий к проведению: спортсмен выполняет наклон вперед-вниз, не сгибая ноги в коленях, фиксируя расстояние наклона вниз вытянутыми пальцами рук не менее 2-х секунд. Результат выносится в протокол, с указанием расстояния от уровня скамьи до кончиков пальцев кистей в сантиметрах.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Оборудование: рулетка для измерения прыжка, мел. Комментарий к проведению: спортсмен выполняет прыжок в длину-вперед от линии отталкивания двумя ногами одновременно. Измеряется расстояние от исходной линии до пяток (или ближайшей части тела при приземлении). Каждому дается по две попытки. Результат выносится в протокол с указанием длины прыжка в сантиметрах.

Возможные ошибки: заступ за линию места отталкивания; выполнение отталкивания с предварительного подскока; отталкивание ногами одновременно. В случае выполнения двух попыток с нарушениями, тест считается невыполненным.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Комментарии к проведению: сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

4. Бег на 30 м

Оборудование: дорожка стадиона с твердым покрытием.

Комментарии к проведению: бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м. Бег на 30 метров выполняется с высокого старта.

5. Прыжки через скакалку за 45 с

Оборудование: гимнастическая скакалка, секундомер.

Комментарии к проведению: прыжки выполняются на обеих ногах с одним вращением на каждый прыжок в течение 45 с. За это время необходимо прыгнуть как можно большее количество раз. Учитываются только те прыжки, в которых ученик перепрыгнул через скакалку. Если сбился, то продолжает прыгать дальше. Начинают прыжки по команде «Марш!», а заканчивают по команде «Стоп!».

6. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)

Оборудование: теннисный мяч, рулетка, гимнастический обруч.

Комментарии к проведению: метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм.

7. Челночный бег 3х10 м

Оборудование: секундомер, рулетка для измерения дистанции, мел, кубики.

Комментарии к проведению: тест проводится на ровной дорожке длиной 10 метров. Дистанция ограничена линиями старта и финиша. За каждой линией обозначают два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. Из положения высокого старта по команде «Марш!» испытуемый пробегает 10 метров и берет из полукруга на финишной линии кубик (5х5х5), затем поворачивается кругом и пробегает 10 метров к линии старта, кладет в полукруг кубик и возвращается, пересекая финишную черту.

8. Прыжки через скакалку за 30 с

Оборудование: гимнастическая скакалка, секундомер.

Комментарии к проведению: прыжки выполняются на обеих ногах с одним вращением на каждый прыжок в течение 30 с. За это время необходимо прыгнуть как можно большее количество раз. Учитываются только те прыжки, в которых ученик перепрыгнул через скакалку. Если сбился, то продолжает прыгать дальше. Начинают прыжки по команде «Марш!», а заканчивают по команде «Стоп!».

9. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см

Оборудование: перекладина с высотой грифа 90 см

Комментарии к проведению: Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берет за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составили прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

10. Бег на 60 м

Оборудование: дорожка стадиона с твердым покрытием.

Комментарии к проведению: бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м. Бег на 60 метров выполняется с низкого или высокого старта.

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, осуществляется в форме устных опросов обучающихся.

Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, утверждается локальным актом учреждения и охватывает следующие направления:

- история вида спорта;
- правила вида спорта;
- вопросы инструкторской и судейской практики;
- вопросы антидопингового обеспечения;
- техника безопасности.

4. Рабочая программа

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Учреждения.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист;
2. Пояснительная записка;
3. Нормативно-методические инструменты учебно-тренировочного процесса;
4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки.

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист (на бланке Учреждения):

1.1. Гриф согласования с директором Учреждения;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

2. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

3. Нормативно-методические инструменты учебно-тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства);

3.2. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства;

4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

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

В учебно-тренировочном процессе различают три уровня структуры.

1. Микроструктура – структура отдельных учебно-тренировочных занятий и серии занятий в течение недели, которые называются микроциклами (недельными циклами);

2. Мезоструктура – структура средних циклов, включающих серию целенаправленных микроциклов, которые называются мезоциклами. (месячный цикл).

3. Макроструктура – структура больших циклов тренировок, включающих серию мезоциклов, которые называются макроциклами (этап, период, годовой цикл, олимпийский цикл).

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки.

Структура занятий определяется многими факторами, в числе которых: задачи данного занятия, закономерные колебания функциональной активности спортсмена в процессе мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и снизит в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Деление учебно-тренировочного занятия на подготовительную, основную и заключительную части определяется закономерными изменениями функционального состояния организма спортсмена во время работы. В подготовительной части: разминка, вырабатывание – выход на необходимую функциональную активность систем и органов спортсмена. В основной части: решение учебно-тренировочных задач данного занятия. В заключительной части: использование мероприятий, приводящих к снижению функциональной активности организма спортсмена.

В подготовительной части проводятся вводно-организующая часть, общая и специальная разминка. Выполнение разминки (комплекса специально подобранных упражнений) способствует оптимальной подготовке организма к предстоящей работе.

Разминку принято делить на две части: общую и специальную. В первой части разминки используются различные общеподготовительные упражнения для повышения общей работоспособности организма. Во второй части разминки принимают специально-подготовительные упражнения. Она направлена на создание оптимального состояния тех центральных и периферических звеньев двигательного аппарата спортсмена, которые определяют эффективность его деятельности в основной части занятия, а также на усиление вегетативных функций, обеспечивающих эту деятельность. Как правило, подготовительная часть занимает 10 – 15 % от общего времени тренировочного занятия.

В основной части занятия решаются его главные задачи. Для их решения применяются различные средства и методы, подбираются разные по величине и направленности учебно-тренировочные нагрузки (большие, значительные, средние, малые). Продолжительность основной части занятия зависит от характера и методики применяемых упражнений, величины учебно-тренировочной нагрузки.

Подбор упражнений, их число определяет направленность занятий и его нагрузку. Основная часть составляет в среднем 2/3 времени от продолжительности всего занятия (70 – 75 %).

В заключительной части занятия постепенно снижается интенсивность работы, создаются условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов. Для этого применяются: медленный бег и подобные малointенсивные упражнения циклического характера, упражнения на растягивание и расслабление мышц. В конце заключительной части занятия, как правило, подводятся итоги занятия.

В Учреждении реализуется три этапа спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства.

Каждый этап имеет определенную направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи. В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работ.

На всех этапах спортивной подготовки основополагающей является физическая подготовка.

Физическая подготовка

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная взаимосвязь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обладание юным теннисистом разнообразных двигательных

навыков. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста обучающихся.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в настольный теннис. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные, подводящие к технике) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление голенистопа, скорость сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстрые перемены, точность ударов, скорость подачи).

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Основными задачами этого этапа являются: всесторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья и закалывание юных спортсменов, а также овладение основами техники вида спорта и другими физическими упражнениями; повышение уровня функциональной подготовленности на основе разносторонней подготовки; воспитание трудолюбия и дисциплины; привитие интереса к занятиям спортом.

Основными методами тренировки являются: игровой, равномерный, переменный, круговой, повторный.

Средства тренировки: подвижные и спортивные игры, гимнастические упражнения, кроссовой бег, специальные упражнения, учебно-тренировочные соревнования.

На данном этапе спортсмены должны изучать основные группы технических приемов и способы тактической подготовки. В этот период не следует пытаться стабилизировать технику движений спортсменов, а необходимо закладывать разностороннюю техническую основу для дальнейшего совершенствования тактических действий.

Дети обычно хорошо усваивают технические приемы после непосредственного показа и объяснения тренера. Поэтому тренеру необходимо владеть большим количеством приемов. Для лучшего закрепления освоенного технического действия целесообразно предложить детям продемонстрировать действие или рассказать о деталях его выполнения.

На этапе начальной подготовки, при обучении новым техническим приемам, следует чаще использовать целостный метод, чтобы дети поняли и осознали детали техники.

Данный период благоприятен для воспитания быстроты и скорости движений. В этот период необходимо большое внимание уделять воспитанию ловкости, так как ловкость создает основу для успешного овладения сложными технико-тактическими действиями.

Рост размеров и массы тела юных спортсменов обычно опережает прирост силы. Для воспитания силы необходимо подбирать упражнения, исключая такие натуаживание и длительное напряжение. Этот период благоприятен для воспитания гибкости, так как уже к 13 годам гибкость и подвижность в суставах несколько снижается. Для воспитания гибкости используют общеразвивающие и специальные упражнения, упражнения с партнером, со снарядами и без них.

При организации учебно-тренировочного процесса на данном этапе необходимо предусмотреть и восстановительные мероприятия. К ним относятся водные процедуры после учебно-тренировочного занятия, закаливание, плавание, баня и проведение занятий на свежем воздухе.

Техническая и тактическая подготовка

Тактическая подготовка осуществляется на учебно-тренировочных занятиях, контрольных играх и во время соревнований. На тактику в игре влияют три фактора:

- личные возможности;
- возможности соперника;
- внешние условия, в которых проводится соревнование.

В основе процесса тактической подготовки на этапе начальной подготовки в настольном теннисе лежит решение следующих задач:

- развитие физических качеств, необходимых для реализации тактических действий, среди которых быстрая сложная реакция, быстрая отдельных движений и действий, быстрота перемещений, наблюдательность, переклочение внимания с одних действий на другие;

- формирование тактических умений в процессе обучения двигательным действиям и техническим приемам и их вариативности;

- обеспечение постоянной соревновательной активности.

Указанные задачи в течение этапа начальной подготовки решаются именно в той последовательности, в которой перечислены.

На возрастном уровне учебно-тренировочного этапа обучающиеся выполняют упражнения четко, технически правильно, выполняют конкретные задачи в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, совершенствование заданий и упражнений, переход от основных направлений этапа спортивной специализации:

1. Воспитывать сознательность и дисциплинированность, стремление к идеалу.
2. Совершенствовать технику комбинаций и работы ног. Применять упражнения тактической направленности при игре в паре. К концу этапа овладеть основной техникой индивидуального стиля игры.
3. Использовать оптимальный период для развития скоростных способностей (скорость реакции, быстрота движений) и совершенствования механизма нервно-мышечной регуляции.
4. Увеличивать вариативность техники и тактики посредством самоконтроля и саморегуляции.

5. Знакомить обучающихся с особенностями четырех основных стилей игры, повысить уровень их теоретических знаний по вопросам парной игры по особенностям полета и отскока мяча.

Техническая подготовка

Пristупая к овладению техникой игры, следует представлять, что под «техникой игры» понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

- основные хватки ракетки;
 - оптимальный по величине и форме захват;
 - качественный подход к мячу;
 - своевременный момент удара ракеткой по мячу;
 - контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.
- Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении техники выполнения двигательного действия.

1. Хватки ракетки

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

2. Жонглирование мячом

Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с левей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с левей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным («на удочке»), подбор мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

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

- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бегом, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

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

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

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам,

удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем, партнером, тренажером.

3. *Овидение базовой техникой с рабочей ногой*

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 (начала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

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

4. *Овидение техникой ударов по мячу на столе*

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

- упражнения с придачей мячу вращения;

- удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола;

- удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола;

- удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки;

- удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене;

- удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером-преподавателем (партнером), тренажером;

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

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

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

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

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка осуществляется на учебно-тренировочных занятиях, контрольных играх и во время соревнований. На тактику в игре влияют три фактора:

- личные возможности;

- возможности соперника;

- внешние условия, в которых проводятся соревнования.

В основе процесса тактической подготовки на этапе начальной подготовки в настольном теннисе лежит решение следующих задач:

– развитие физических качеств, необходимых для реализации тактических действий, среди которых быстрая сложных реакций, быстрота

отдельных движений и действий, быстрота перемены, наглядность, переклочение внимания с одних действий на другие;

– формирование тактических умений в процессе обучения двигательным действиями и техническим приемам и их вариативности;

– обеспечение постоянной соревновательной активности.

Указанные задачи в течение этапа начальной подготовки решаются именно в той последовательности, в которой перечислены.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка — это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменом, необходимых для успешной учебно-тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

При этом нельзя забывать, что психологический аспект воспитания спортсменом не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единого процесса.

Психологический аспект процесса воспитания имеет два основных направления:

1. Выявление комплекса психических качеств и особенностей спортсменом, от которых зависит усвоение нравственных принципов, норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей;

2. Содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом и формирование положительного настроя на учебно-тренировочную деятельность. К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

В работе с юными теннисистами должна проследиваться определенная тенденция в использовании тех или иных средств психологического воздействия в каждой конкретной части учебно-тренировочного занятия.

Так, в подготовительной части (разминке) даются упражнения на развитие внимания, сенсомоторики, волевых способностей, в основной - эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной - способность к саморегуляции и нервной-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от индивидуальных особенностей каждого спортсмена, а также от задач и направленности учебно-тренировочного занятия.

Специальная психологическая подготовка на этапе начальной подготовки применяется в незначительном объеме. Основной задачей

психологической подготовки является формирование мотивации к занятиям настольным теннисом.

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия на этапе начальной подготовки представлен в Таблице № 13.

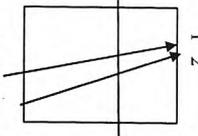
Таблица №13

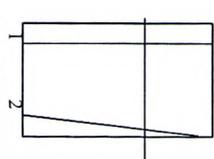
**Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия
для этапа начальной подготовки**

До года

Задачи занятия:

1. Обучение технике выполнения ударов
2. Воспитание физических качеств

Часть занятия	Методы тренировки	Средства тренировки и методические рекомендации	Время выполнения, (мин)	Интенсивность ЧСС, (уд./мин).
Подготовительная	Разогрев организма Настройка на выполнение запланированной работы	ОРУ СПУ	10 мин	110-130
Основная	Обучение технике выведения мячом и ракеткой	 <p>Совершенствование техники выполнения контратака справа направо с небольшим передвижением вдоль стола. Следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания.</p>	15 мин	120-130
Итого			20 мин	
			15 мин	120-130

Часть занятия	Методы тренировки	Средства тренировки и методические рекомендации	Время выполнения, (мин)	Интенсивность ЧСС, (уд./мин).
	Обучение технике выполнения ударов	 <p>Совершенствование подачи и их приема: 1 – подача слева по прямой, 2 – срезка справа выправо, 3 – индивидуальны технический прием начала атаки по заданию тренера-преподавателя.</p>	15 мин	120-140
	Комплексное воспитание физических качеств	Применять разнообразные подвижные игры, направленные на реакцию, внимание, координацию, ловкость, смелость, игровое мышление и др. качества, необходимые для игрока в настольный теннис	15 мин	180-190
Итого			60 мин	
Закрепительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	10 мин	110-120
Итого			10 мин	
Всего			90 мин	

На первых учебно-тренировочных занятиях в качестве СПУ используются различные подбавания мяча ракеткой, стоя с продвижением вперед и т.п.

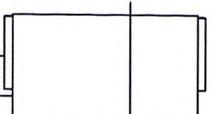
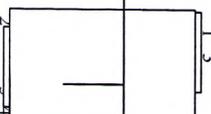
Партнеры меняются после каждого задания. Задание повторяется дважды, так как сначала выполняет один игрок, а потом другой. При объяснении задания тренер-преподаватель должен объяснить учащемуся не только как правильно надо его выполнить, но и указать, с какой целью выполняются игровые действия, например: безошибочно, или точно, или создавая партнеру трудности в приеме мяча и т.д.

**Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия
для этапа начальной подготовки**

Свыше года

Задачи занятия:

1. Совершенствование ударов
2. Совершенствование подачи и приёма
2. Воспитание физических качеств

Основная часть занятия	Методы тренировки	Средства тренировки и методические рекомендации	Время выполнения, (мин)	Интенсивность ЧСС, (уд./мин).
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ	10	120-130
Итого 20 мин				
Основная	Обучение технике владения мячом и ракеткой	 <p>Совершенствование техники соения контратаков слева и справа с небольшим передвижением вдоль стола. Следить за моментом приёма мяча, направлением его полета и точностью попадания.</p>	25	120-140
	Обучение технике выполнения ударов		25	120-140

Часть занятия	Методы тренировки	Средства тренировки и методические рекомендации	Время выполнения, (мин)	Интенсивность ЧСС, (уд./мин).
	Комплексное воспитание физических качеств	Игры на счет выполняются со специальными упражнениями или заданиями. Например, играть только срезками или только в левую половину стола и т.п.	15	180-190
Итого 90 мин				
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	10	110-120
Итого Всего 120 мин				

Партнеры меняются перед каждым заданием. Тренер-преподаватель должен объяснить обучающемуся не только как правильно надо выполнить задание, но и указать с какой целью выполняются игровые действия, например, безошибочно, или точно, или создавая партнеру трудности в приеме мяча и т.д.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Этот этап состоит из двух подэтапов: - начальной спортивной специализации (1-2 года обучения); - углубленной спортивной специализации (3-4 года обучения). Подэтап начальной спортивной специализации формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимо подготовку на этапе начальной подготовки и выполнивших приемные нормативы по физической, технической, психической и соревновательной подготовленности.

Цель, задачи и предметная направленность подэтапа начальной спортивной специализации: повышение разносторонней физической подготовленности, воспитание физических качеств; повышение функциональной подготовленности; совершенствование специальной физической подготовленности; овладение всеми технико-тактическими действиями на уровне умений и навыков; определение индивидуальных стили ведения игры; приобретение соревновательного опыта.

Подэтап углубленной спортивной специализации формируется из здоровых спортсменов-разрядников, выполнивших контрольно-переводные нормативы по физической, технической и психологической подготовленности, а также имеющие определенные показатели соревновательной деятельности: объема, разносторонности, стабильности и эффективности.

Цель, задачи и предметная направленность подэтапа углубленной спортивной специализации: дальнейшее повышение всесторонней физической подготовленности как основы спортивного совершенствования; усовершенствование технико-тактических действий, их объема, разносторонности, стабильности и эффективности; накопление соревновательного опыта; совершенствование индивидуального стиля игры; обучение подготовке к участию в соревнованиях, умению настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед матчем, в паузах во время матча; овладение инструкторско-судейской практикой; изучение игры ведущих теннисистов мира и сильнейших настольных теннисистов своего возраста.

Техническая и тактическая подготовка

Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и элементарной тактической подготовки. Обучение технике одиночных элементов - главная задача. На возрастном уровне учебно-тренировочного этапа обучающиеся выполняют упражнения четко, технически правильно, выполняя конкретные задачи в упражнениях с мячом и ракеткой.

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

Основные направления этапа спортивной специализации:

1. Воспитывать сознательность и дисциплинированность, стремление к идеалу.

2. Совершенствовать технику комбинаций и работы ног. Применять упражнения тактической направленности при игре в паре. К концу этапа овладеть основной техникой индивидуального стиля игры.

3. Использовать оптимальный период для развития скоростных способностей (скорость реакции, быстрота движений) и совершенствования механизма нервно-мышечной регуляции.

4. Увеличивать вариативность техники и тактики посредством самоконтроля и само регуляции.

5. Ознакомить обучающихся с особенностями четырех основных стилей игры, повысить уровень их теоретических знаний по вопросам парной игры по особенностям полета и отскока мяча.

Техническая подготовка

1. Атакующие удары справа

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

2. Подставка

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

3. Срезка

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

4. Накат

По мячам с нижним вращением из середины стола, по прямой и по диагонали в передвижении.

5. Подрезка

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

6. Поддача

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

7. Прием подачи

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

8. *Передвижение*

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

Принципы тактического построения игры

Тактическая подготовка на учебно-тренировочном этапе направлена на овладение знаниями и тактическими действиями, их совершенствование, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника. В этом случае следует учитывать все стороны подготовленности спортсмена, его «спортивную форму», что является основой решения поставленной тактической задачи, а именно: использование основной ситуации спортивной борьбы в игре, внешних факторов, активности болельщиков, стрессовых состояний и др.

В процессе тактической подготовки решаются следующие задачи:

1. Приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике;
2. Создание легостного представления о соревнованиях (условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, социально-психологической атмосфере);
3. Изучение основных соперников, сильных, слабых сторон их подготовки. Сбор информации о соперника;
4. Разработка плана выступления спортсмена на соревновании, индивидуальной тактики, исходя из готовности, включая все стороны подготовленности (функциональная, техническая, психическая, физическая);
5. Овладение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы в игре;
6. Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей – наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника;
7. Максимальное использование своих преимуществ и недостатков соперника;
8. Овладения приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

Психологическая подготовка

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям. Речь потому идет о результатах, адекватных возможностям спортсмена или команды, поскольку психологическая подготовка, являясь составной частью общей системы спортивной тренировки, зависит от других ее форм: физической, технической и тактической. При низком уровне развития физических качеств, независимо от полезности приемов психической регуляции, команда или спортсмен не может добиться высоких спортивных достижений, результат будет адекватным возможностям, т. е. невысоким.

Суммарное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсмена состояние нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в существенно меньшей степени во время учебно-тренировочных занятий. Следовательно, чтобы реализовать в соревновании все свои возможности, спортсмен должен:

- 1) действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;
- 2) выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;
- 3) быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять;
- 4) самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения. Достижение этого можно лишь в результате соответствующей психологической подготовки.

Таким образом, целью психологической подготовки спортсменов к соревнованию является формирование у них такого психического состояния, при котором они могут:

- а) в полной мере использовать свою функциональную и специальную подготовленность для реализации в соревновании максимально возможного результата;
- б) противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим расcoordination функций, т. е. проявлять высокую надежность соревновательной деятельности.

Виды психологической подготовки

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

- 1) общая психологическая подготовка;
- 2) специальная психологическая подготовка к соревнованиям;
- 3) психологическая защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования.

Общая психологическая подготовка в обобщенном виде представляет собой оптимизацию психической адаптации спортсмена к нагрузкам. Общая психологическая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровню активности, обеспечения эффективной деятельности, концентрации и распределения внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных моделей.

Одним из основных критериев психологической подготовки является мотивация. Это обусловлено тем, что даже при наличии самых совершенных методов отбора воспитание спортсмена и подготовка его к высоким достижениям не могут быть решены лишь путем отбора. Человек может быть

предрасположен к каким-то определенным двигательным действиям ввиду морфологических свойств его организма. Но без достаточного упорства в тренировочной и соревновательной деятельности, без желания заниматься выбранным видом спорта, человек не сможет добиться высоких результатов, даже если в начале своего пути он был «на голову» выше своих партнеров по команде или сверстников.

Очень важное место в спортивной психологии занимает мотивация, которая побуждает человека заниматься спортом.

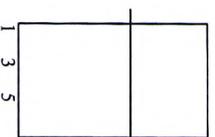
Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) представлен в Таблице № 14

Таблица № 14
Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации)

До 3-х лет

Задачи занятия:

1. Совершенствование техники передвижения
2. Совершенствование начала атаки
3. Совершенствование стабильности ударов
4. Совершенствование технико-тактических действий

Часть занятия	Методы тренировки	Средства тренировки и методические рекомендации	Время выполнения, (мин)	Интенсивность ЧСС, (уд./мин)	Итого	
					20 мин	
Подготовительная	Разогревание организма	Проводится общая и специальная разминка на основные и специальные группы мышц и разминка на столе	10	110-130		
	Настрой на выполнение запланированной работы	СТУ Игра друг на друга в среднем темпе	10	120-130		
Основная	Совершенствование техники передвижения	<p>2 4</p>  <p>1 3 5</p> <p>Совершенствование техники передвижения влоль стола, выполняя схему учебно-тренировочного задания необходимыми техническими приемами:</p> <p>1 – слева налево, 2 – слева в центр, 3 – справа влево, 4 – слева по прямой, 5 – справа по прямой.</p> <p>Далее все повторяется снова. Тенисист, выполняющий передвижения, может передвигаться, выполняя удары</p>	25/35	160		

Часть занятия	Методы тренировки	Средства тренировки и методические рекомендации	Время выполнения, (мин)	Интенсивность ЧСС, (Уд./мин).
Совершенствование нис начала атаки		<p>только справа или справа и слева.</p>		
Совершенствование нис стабильности ударов		<p>Совершенствование выполнения топ-спина справа со стола. Основной акцент в данном задании направлен на воспитание специальных скоростных способностей в игровых условиях.</p>	25/35	140-150
Совершенствование нис ТТД в игре со счетом		Игры на счет выполняются со специальными техническими или тактическими заданиями. Например, играть только срежками или только в левую половину стола и т.п.	15	160-170
Итого			90/120 мин	
Заклочительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	10	110-120
Итого			10 мин	

Часть занятия	Методы тренировки	Средства тренировки и методические рекомендации	Время выполнения, (мин)	Интенсивность ЧСС, (Уд./мин).
Всего			120/150 мин	

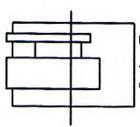
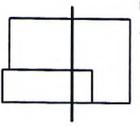
Партнеры меняются после каждого задания. Тренер-преподаватель должен объяснить обучающемуся не только как правильно надо выполнить задание, но и указать с какой целью выполняются игровые действия, например: безошибочно, или точно, или создавая партнеру трудности в приеме мяча и т.д.

Свыше 3-х лет

Задачи занятия:

1. Совершенствование техники передвижения
2. Совершенствование начала атаки
3. Совершенствование стабильности ударов
4. Совершенствование технико-тактических действий

Часть занятия	Методы тренировки	Средства тренировки и методические рекомендации	Время выполнения, (мин)	Интенсивность ЧСС, (Уд./мин).
Подготовительная	Разогревание организма	Проводится общая и специальная разминка на основные и специальные группы мышц и разминка на столе	10	110-130
Основная	Совершенствование техники передвижения	<p>Настрой на выполнение запланированной работы</p> <p>Игра друг на друга в среднем темпе</p> <p>СПУ</p>	10	120-130
Итого			20 мин	
<p>Совершенствование техники передвижений и разворотов туловища в сочетании с игрой справа слева:</p> <p>1 – справа вправо (индивидуальный короткий топс и т.д.), 2 – прием вправо. 3 – справа по прямой.</p>			35/45	160

Часть занятия	Методы тренировки	Средства тренировки и методические рекомендации	Время выполнения, (мин)	Интенсивность ЧСС, (уд./мин).
	Совершенствован не начала атаки	 <p>4 – слева влево, 5 – слева влево, 6 – слева по прямой и повторение комбинации</p>		
	Совершенствован не стабильности ударов	 <p>Начало атаки с усилением: 1 – короткая подача с нижним вращением, 2 – короткий прием, 3 – откидка вправо, 4 – индивидуальный активный атакующий технико-тактический прием. Атакующий прием выполняется</p>	35/45	160-170
	Совершенствован не ТТД в игре со счетом	<p>Совершенствование перекрутки: 1 – топ-спин вправо, 2 – прием блоком вправо, 3 – топ-спин вправо, 4 – перекрутка справа. Можно включить промежуточный мяч: 5 – прием блоком и повторить комбинацию 1-2-3-4</p> <p>Игры на счет выполняются со специальными ограничениями или заданиями. Например, играть только в левую половину стола и т.п.</p>	15	160-170
Итого			120/150 мин	
Заключительная часть занятия	Восстановление после продолженной работы	ОРУ	10	110-120
Итого			10 мин	
Всего			150/180мин	

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

На этапе спортивного совершенствования ставятся задачи привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов, способных достигать результатов членов сборных команд Краснодарского края и России.

На этом этапе тренируются спортсмены, выполнившие нормативы второго спортивного разряда, первого спортивного разряда и кандидата в мастера спорта.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа основная цель - достижение максимально возможных спортивных результатов (выигрывши различных турниров) на основе: дальнейшего совершенствования (поддержания) физической подготовленности; увеличения объема технико-тактических действий, разносторонности, стабильности и эффективности; дальнейшего совершенствование своего стиля игры; увеличение длительности удержания спортивной формы.

Особое внимание на этом этапе подготовки следует уделять уровню физического развития и функционального состояния обучающихся. Кроме того, важно строго контролировать выполнение спортсменом учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки, обращая внимание на динамику спортивно-технических показателей и результаты выступлений в соревнованиях.

На этом этапе подготовки обучающихся следует показывать стабильные результаты выступлений на различных турнирах. Оценкой работы тренера может служить количество подготовленных спортсменов, входящих в составы сборных команд Краснодарского края, Краснодарского края, России.

Техническая и тактическая подготовка

Цель занятий на данном этапе – достижение высоких спортивных результатов.

Основными задачами этого этапа являются: совершенствование спортивного мастерства, с использованием всей совокупности средств и методов тренировки, совершенствование техники владения мячом и ракеткой, продолжение разносторонней физической подготовки, совершенствование моральных и волевых качеств, психологическая, тактическая и теоретическая подготовка.

Основными средствами подготовки молодых теннисистов на этом этапе являются специальные тренировочные средства, широкий круг сложно-тактических упражнений, упражнения для повышения эмоциональности занятий, старты в одиночной и парной игре, теоретические занятия.

Этап спортивного совершенствования характеризуется дальнейшим повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок. При этом на рост спортивных результатов в многолетнем цикле оба эти параметра оказывают одинаковое влияние.

Техническая подготовка

Техническая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства направлена на доведение техники движений до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Техника в настольном теннисе должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена на данном этапе характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. Достаточно высокий уровень технической подготовленности называют техническим мастерством. Критериями технического мастерства являются:

- *Объем техники* – общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.
- *Разносторонность техники* – степень разнообразия технических приемов. В настольном теннисе это – соотношение частоты использования разных игровых приемов.

Данные показатели технического мастерства на этапе совершенствования спортивного мастерства являются особенно значимыми в настольном теннисе, так как у спортсмена имеется большой арсенал технических действий.

Эффективность владения спортивной техникой характеризуется степенью близости техники спортивного действия к индивидуально оптимальному варианту.

Оценку эффективности техники осуществляют несколькими способами:

- а) сопоставление ее с некоторым биомеханическим эталоном. Если техника близка к биомеханически рациональной, она признается наиболее эффективной;

- б) сопоставление оцениваемой техники движения с техникой спортсменов высокой квалификации;

- в) сопоставление спортивного результата с результатами в технически более простых заданиях, характеризующих двигательный потенциал спортсмена – силовой, скоростно-силовой и др. Например, выполняется бег на 30 м с низкого, а затем высокого старта. Разница во времени будет характеризовать эффективность техники низкого старта;

- г) сопоставление показанного результата с затратами энергии и сил при выполнении двигательного действия. Чем меньше будут затраты энергии, т.е. экономичность его движений, тем выше эффективность техники.

Освоенность техники движений. Этот критерий показывает, как заучено, закреплено данное техническое действие.

Для хорошо освоенных движений типичны:

- а) стабильность спортивного результата и ряда характеристик техники движения при его выполнении в стандартных условиях;

- б) устойчивость (сравнительно малая изменчивость) результата при выполнении действия (при изменении состояния спортсмена, действий противника в усложненных условиях);

- в) сохранение двигательного навыка при перерывах в тренировке;

- г) автоматизированность выполнения действия.

Совершенствование техники настольного тенниса для этапа совершенствования спортивного мастерства:

1. *Атакующий удар справа*

Обучающиеся должны овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом по восходящему мячу, атакующим ударом справа с сопровождением. Научиться управлять атакующим ударом, т.е. изменить направление (по прямой, по диагонали и т.д.). Обратить внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны – вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратить внимание на использование ударов средней силы и момент приложенная силы.

2. *Подставка*

Преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером». Овладеть техникой удара блок с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удара блок + топ-спин.

3. *Атакующий удар слева*

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

4. *Срезка*

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

5. *Накат*

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

6. *Подрезка*

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

7. *Топ-спин*

На основе педагогического наблюдения те, кто перепекивен играть в стиле, предполагающем серийное выполнение быстрого топ-спина, должны начать его изучение. Надо начать с формирования точных движений при выполнении топ-спина. Топ-спин выполняется из правого угла стола и середины стола в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и т.д.,

принимается из средней зоны. Игроки, предпочитаящие двухстороннюю атаку топ - спином, могут начать овладение ударом топ-спин слева.

8. Поддача

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

9. Прием подачи

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

10. Передвижение

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

11. Упражнения в парной игре

Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства направленная на овладение спортивной тактикой, формирование индивидуального стиля игры и достижение спортивного мастерства. Тактика осуществляется в совокупности форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

На этапе совершенствования спортивного мастерства тренер определяет способы подачи и изучения тактики игры в зависимости от подготовленности спортсмена, исходя из индивидуальных особенностей организма обучающегося, пола, его функциональных возможностей, а также целей и задач спортивной тренировки в соответствии с периодом годичного цикла. В группах совершенствования спортивного мастерства совершенствование техники-тактических приемов осуществляется согласно индивидуальному плану, составленному тренером и обучающимся.

Процесс тактической подготовки может быть организован в различных формах: приобретение знаний по спортивной тактике в устной форме; освоение тактических приемов, их комбинаций и вариантов при приобретении совершенных тактических умений и навыков в упражнениях на учебно-тренировочных занятиях; дистанционное изучение возможностей противников и условий предстоящих соревнований и др.

Примерные изречения упражнения с использованием различных ударов и тактических комбинаций

1. Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.
2. Научиться выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.
3. Выполнять подавку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.

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

5. Серия срезок + удары топ - спином + атакующий удар.

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

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

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

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка является постоянной и неотъемлемой составной частью учебно-тренировочного и соревновательного процесса на всех этапах подготовки. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Общая психологическая подготовка – формирование и развитие универсальных свойств личности и психических качеств (подготовленности к длительному учебно-тренировочному процессу; социально-психологическая подготовленности; волевая и мотивационная подготовка).

Специальная психологическая подготовка – формирование и развитие психических качеств и свойств личности обучающегося, способствующих успеху в особых конкретных условиях спортивной деятельности (подготовка к конкретному соревнованию, сопернику, этапу тренировки, освоению конкретного двигательного навыка; ситуативное управление эмоциональным состоянием и т.д.)

В процессе психологической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства у обучающихся должны формироваться следующие качества:

- «чемпионский» характер, т.е. характер волевого, целеустремленного, творчески мыслящего «бойца»; высокий уровень чемпионской мотивации с неуклонным стремлением к достигнуто высоким и стабильных спортивных результатов;

- высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания; острой наблюдательности за действиями противника.

- способность предельно мобилизовать свои возможности для успешной борьбы с противником;

- целеустремленность, настойчивость, воля к победе;

- выдержка и самообладание;

- способность сохранять уверенный, эмоционально выдержанный «боевой» внешний вид, являющийся одним из важных факторов психологического давления на соперника и стабилизации своего внутреннего состояния;

- наличие в сознании «банка памяти» наиболее ярких, успешных действий, победных игровых ситуаций, мгновенное воспроизведение которых

позволяет оптимизировать психическое состояние и осуществлять настрой на успешные действия.

4.2. Учебно-Тематический план

Учебно-тематический план представлен в *Приложении № 2.*

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 минут), при проведении которых жегательно использовать наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

В Таблице № 15 представлены наименования спортивных дисциплин, по которым осуществляется обучение в Учреждении.

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта

номер – код вида спорта «настольный теннис» – 004\002611Я

Таблица № 15

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам, указанным в Таблице № 15, вида спорта «настольный теннис» основаны на особенностях вида спорта «настольный теннис» и его спортивных дисциплин. Реализация Программ проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «настольный теннис», по которым осуществляется спортивная подготовка. *(п. 7 главы V ФССП по виду спорта)*

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана. *(п. 8 главы V ФССП по виду спорта)*

К Особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

- 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 по виду спорта)*

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже уровня всероссийского уровня. *(п. 10 главы V ФССП по виду спорта)*

- 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». *(п. 11 главы V ФССП по виду спорта)*

6. Условия реализации Программы

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадрам и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям. (п. 12 главы V ФССП по виду спорта)

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. (п. 15 главы V ФССП по виду спорта)

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 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, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 16);

- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 17);

- 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 (п. 14 главы VI ФССП по виду спорта).

Таблица № 16

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Возвратная доска	штука	1
2.	Гантели перемешной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
3.	Корзина для сбора мячей	штука	4
4.	Координационная лестница для бета	штука	3
5.	Мяч набивной (медлинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	7
6.	Мяч для настольного тенниса	штука	300
7.	Перекаладина гимнастическая	штука	1
8.	Полусфера	штука	2
9.	Ракетка для настольного тенниса	штука	10
10.	Скамейка гимнастическая	штука	3
11.	Скакалка	штука	6
12.	Стенка гимнастическая	штука	3
13.	Теннисный стол с сеткой	комплект	4
14.	Тренажер для настольного тенниса	штука	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивного пользования					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клей неорганический (50мл)	штук	на обучающемся	-	-	1	1	3	1
2.	Основание ракетки для настольного тенниса	пар	на обучающемся	-	-	1	1	2	1
3.	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающемся	1	1	1	1	-	-
4.	Резиновые накладки для ракетки (основания)	штук	на обучающемся	-	-	8	1	12	1
5.	Торпезная лента для предохранения оснований и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1 м)	штук	на обучающемся	-	-	1	1	2	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 17

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивного пользования					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1
3.	Кроссовки для спортивных залов	пар	на обучающемся	-	-	1	1	2	1
4.	Спортивные брюки	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1
5.	Фиксатор для голеностопа	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1
6.	Фиксатор коленных суставов	штук	на обучающемся	-	-	-	-	1	1
7.	Фиксатор локтевых суставов	штук	на обучающемся	-	-	-	-	1	1
8.	Футболка	штук	на обучающемся	-	-	2	1	3	1
9.	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1
10.	Шорты/кобка	штук	на обучающемся	-	-	1	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу Учреждения:

укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе совершенствования 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. 13.2 главы VI ФССП по виду спорта).*

Укомплектованность Учреждения:

- 1) руководящие работники: директор, заместитель директора, заведующий хозяйством;
- 2) педагогические работники: старший тренер-преподаватель, тренер-преподаватель, старший инструктор-методист, инструктор-методист;
- 3) иные работники: дежурный специалист, специалист по закупкам, специалист по кадрам, специалист по охране труда, экономист, юрист-консульт, водитель автомобиля, рабочий по комплексному обслуживанию и ремонту зданий, уборщик служебных помещений.

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения:

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министром России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Министром 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 Министром России 14.10.2011, регистрационный № 22054)

(п. 13.1 главы VI ФССП по виду спорта).

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения:

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом

профессиональной переподготовки, повышения квалификации, повышения квалификации (не реже одного раза в три года) на основании приказа директора Учреждения. *(п. 24 Приказа № 999, ст. 47 Федерального закона № 273-ФЗ).*

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Для реализации Программы в Учреждении созданы следующие информационно-методические условия:

- имеются методические и учебные пособия;
- в процессе обучения тренеры-преподаватели используют информационные Интернет-ресурсы (базы данных, информационные системы, обучающие образовательные ресурсы, электронные библиотеки), аудиовизуальные средства (видеофильмы).

Список методических и учебных пособий (в электронном виде):

1. Амегин А.Н. Азбука спорта. Настольный теннис, М.: "Физкультура и спорт" - 1999. - 192с.
2. Барчуков Г.В. Теория и методика настольного тенниса, М.: Издательский центр "Академия" - 2006. - 528с.
3. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе, М.: "Советский спорт" - 2014. - 392с.
4. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым, М.: "ВместаСпорт" - 2005. - 272с.

Перечень Интернет-ресурсов, в том числе информационных образовательных ресурсов:

1. официальный сайт федерации настольного тенниса России <http://ttf.ru>.
2. официальный сайт министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru>;
3. официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края <http://www.kubanrsport.ru>;
4. официальный сайт российского антидопингового агентства <http://www.rusada.ru>;
5. официальный сайт всемирного антидопингового агентства <http://www.wada-ama.org>;
6. официальный сайт олимпийского комитета России <http://www.los.ru>;
7. официальный сайт международного олимпийского комитета <https://www.olympic.org>;
8. методический раздел сайта ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <https://fcrsrg.ru/sat/1/1/37>;
9. сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» <http://ib.sportedu.ru/press/tpfk/>;
10. электронный ресурс «Спортивная Россия» <https://infosport.ru/>;
11. сайт для учителей физической культуры Физкультура <https://fizcultura.ucoz.ru>;
12. научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru/>;

13. электронный ресурс «Российская Спортивная Энциклопедия» URL: <https://ibsport.ru/>.

Перечень аудиовизуальных средств:

- уроки настольного тенниса для начинающих <https://vse-kipky.com/read/533-уроки-настольного-тенниса.html>;
- обучающее видео по настольному теннису <https://www.prodringrong.ru/video.php?subsection=15>.

Годовой учебно-тренировочный план

Приложение № 1

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				Итого					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства				
		1 год	2 год	1, 2 и 3 год	4 и 5 год						
4,5		6	12	16	20						
1,5	Материальная подготовленность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2,5	3	4						
		Наполняемость групп (человек)									
		10-20	10-20	8-16	8-16	4-8					
		чис	чис	чис	чис	чис					
		%	%	%	%	%					
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	78	33,3	95	30,4	125	20,0	166	20,0	150	14,4
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	52	22,2	65	20,8	125	20,0	166	20,0	190	18,3
3	Участие в спортивных соревнованиях (УС)	0	0,0	10	3,2	38	6,1	59	7,1	104	10,0
4	Техническая подготовка (ТехП)	78	33,3	100	32,1	186	29,8	246	29,6	246	23,7
5	Тактическая подготовка (ТакП)	8	3,4	14	4,5	80	12,8	100	12,0	200	19,2
6	Теоретическая подготовка (ТерП)	7	3,0	8	2,6	20	3,2	30	3,6	30	2,9
7	Педагогическая подготовка (ПП)	7	3,0	8	2,6	20	3,2	30	3,6	50	4,8
8	Контрольные мероприятия (состроение и контроль) (КМ)	2	0,9	2	0,6	6	1,0	6	0,7	6	0,6
9	Инструкторская практика (ИП)	0	0,0	2	0,6	7	1,1	10	1,2	15	1,4
10	Судейская практика (СП)	0	0,0	2	0,6	7	1,1	8	1,0	11	1,1
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия (МБМ)	2	0,9	2	0,6	3	0,5	3	0,4	6	0,6
12	Восстановительные мероприятия (ВМ)	0	0,0	4	1,3	7	1,1	8	1,0	32	3,1
	Общее количество часов в год	234	100	312	100	624	100	832	100	1040	100
	из них самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки (10-20%)	24-46		32-62		63-124		84-166		104-208	

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	420/480		
	История возникновения вида спорта и его развитие	40/45	январь-май	Зарождение и развитие вида спорта. Агробиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призера Олимпийских игр.
	История развития вида спорта в России.	40/45	январь-май	История настольного тенниса в России. Федерация настольного тенниса России. Российский настольный теннисный тур.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	40/45	январь-май	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.
Этап начальной подготовки	Литературные основы физической культуры и спорта, гимнастика обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	60/60	январь-декабрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Литературные требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	40/45	январь-май	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	40/45	январь-май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	40/60	январь-май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства Правила вида спорта	40/45	июль-декабрь	Понятливость. 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	40/45	июль-декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	40/45	июль-декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	1200/1800		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	90/180	январь-май	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	120/180	январь-май	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международной Олимпиаккомитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	120/180	январь-май	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы	120/300	январь-май	Спортивная физиология. Классификация различных видов

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап завершения-вания спортивного мастерства	Физической культуры			мысленной деятельности. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самонализа обучающегося	180/220	ноябрь-декабрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы техники- такти технической подготовки. Основы техники вида спорта	150/200	ноябрь-декабрь	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Педагогическая подготовка	180/180	ноябрь-декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Взаимное влияние качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	120/180	ноябрь-декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	120/180	ноябрь-декабрь	Целевое участие по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	
Всего на этапе завершения спортивного мастерства:		1800		
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта		300	январь-ноябрь	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/неотренированность		300	январь-ноябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап спортивной подготовки	Учет соревновательной деятельности, самонализа обучающегося	300	январь-ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самонализа, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	300	ноябрь-декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Взаимное влияние качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки/обучения.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	300	ноябрь-декабрь	Сравнение тенденций совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - статистический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	300	январь-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Структура спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в перерывный период спортивной подготовки	Цели,отические средства восстановления: рациональное построение учебного-тренировочных занятий, рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенное учебно-тренировочное занятие, психорегулирующие воздействия. диатетическая гимнастика. Методы биологические средства восстановления: питание, витаминные и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витаминизация. Особности применения восстановительных средств.