

Утверждена
приказом Минспорта России
от 6 декабря 2022 г. N 1143

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО
«СШ «Искра» г. Перми

Е.Г. Фетисова

25 января 2023 г.

Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
"настольный теннис"

г Пермь

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "настольный теннис" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "настольный теннис", утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. N 884 <1>(далее - ФССП).

(Зарегистрирован Минюстом России 5 декабря 2022 г., регистрационный N 71352).

| наименование спортивной дисциплины | номер-код спортивной дисциплины |
|---|--|
| Настольный теннис | 004002611Я |
| Одиночный разряд | 0040012611Я |
| Парный разряд | 0040022811Я |
| Смешанный парный разряд | 0040032611Я |
| Командные соревнования | 0040042611Я |

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------|--|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки | 1 - 2 | 7 | 10 |
| Учебно-тренировочный этап | 5 | 8 | 8 |

| | | | |
|---|-------------------|----|---|
| (этап спортивной специализации) | | | |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 13 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 2 |

**ОБЪЕМ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Количество часов в неделю | 4,5 - 6 | 6 - 8 | 12 - 14 | 16 - 18 | 20 - 24 | 24 - 32 |
| Общее количество часов в год | 234 - 312 | 312 - 416 | 624 - 728 | 832 - 936 | 1040 - 1248 | 1248 - 1664 |

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

| N п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|---|---|---|---|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |

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

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта "настольный теннис"

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "настольный теннис";

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

**СООТНОШЕНИЕ
ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СТРУКТУРЕ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

| N п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|----------|---|------------------------------------|---------------|--|----------------------|--|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | "Этап совершенство вания спортивного мастерства" | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 26 - 34 | 26 - 34 | 17 - 23 | 17 - 23 | 13 - 17 | 9 - 11 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 17 - 23 | 17 - 23 | 17 - 23 | 17 - 23 | 17 - 23 | 13 - 17 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 3 - 4 | 6 - 8 | 7 - 9 | 10 - 13 | 13 - 20 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 31 - 39 | 31 - 39 | 26 - 34 | 26 - 34 | 22 - 28 | 22 - 28 |

| | | | | | | | |
|----|---|--------|--------|---------|---------|---------|---------|
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 9 - 11 | 9 - 11 | 17 - 23 | 17 - 23 | 22 - 28 | 26 - 34 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | 1 - 2 | 1 - 3 | 2 - 4 | 2 - 4 | 2 - 4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1 - 3 | 1 - 3 | 2 - 4 | 2 - 4 | 4 - 6 | 8 - 10 |

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|---------------------------------|---|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного 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 конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ... | В течение года |
| 1.3. | ... | ... | ... |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ... | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание | В течение года |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| | | способов закаливания и укрепления иммунитета); - ... | |
| 2.3 | ... | ... | ... |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ... | В течение года |
| 3.3. | ... | ... | ... |
| 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 | В течение года |

| | | | |
|------|--|---|-----|
| | | <p>формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ... | |
| 4.2. | ... | ... | ... |
| 5. | Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | ... | ... |

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|---|------------------|--|
| Этап начальной подготовки | Информирование спортсменов о запрещенных веществах. | в течение года | Лекции, беседы, индивидуальные консультации. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <p>Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами. Участие в образовательных семинарах.</p> <p>Контроль знаний антидопинговых правил РАА «РУСАДА».</p> | в течение года | Лекции, семинары, беседы, интернет ресурсы |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | <p>Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами. Участие в образовательных семинарах.</p> <p>Контроль знаний антидопинговых правил РАА «РУСАДА».</p> <p>Рассмотрение случаев нарушения антидопинговых правил игроками и внесения предложений о вынесении им спортивных санкций.</p> | в течение года | Лекции, семинары, беседы, интернет ресурсы |

9. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода обучения тренеру необходимо привлекать занимающихся к организации занятий и проведению спортивных соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на тренировочных занятиях и вне их. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства спортивных соревнований.

На этапе начальной подготовки:

1. Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.
2. Обучение пройденным общеподготовительным, специальноподготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям.

На тренировочном этапе начальной специализации:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
4. Составить положение о проведении внутришкольных соревнований по настольному теннису.

На тренировочном этапе углубленной специализации:

1. Составить положение о проведении внутришкольных соревнований по настольному теннису.
2. Знать правила и уметь заполнять протокола.
3. Знать и уметь выполнять обязанности оператора табло, оператора времени.
4. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
5. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
6. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
7. Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи в поле и в составе секретариата.

На этапе спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства:

1. Составить положение о проведении внутришкольных соревнований по настольному теннису.
2. Знать правила и уметь заполнять протокола.
3. Знать и уметь выполнять обязанности оператора табло, оператора времени.
4. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
5. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
6. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
7. Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи в поле и в составе секретариата.

8. Итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания «Инструктор по спорту» и судейских званий: «Судья по спорту», «Судья-секретарь».

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

На этапе начальной подготовки особое место выделяют средствам восстановления, способствующих повышению работоспособности, а также препятствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медикобиологические средства, к числу которых относятся гигиенические, физические, фармакологические и питание.

Гигиенические: - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и - условиям тренировок и соревнований; - состояние и оборудование спортивных сооружений. Физические: - массаж; - баня; - гидропроцедуры; - и др. Питание: - сбалансированность по энергетической ценности; - сбалансированность по составу; - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; - соответствие климатическим и погодным. Фармакологические: - витамины и минеральные вещества; - согревающие, обезболивающие и противовоспалительные. Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 3-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го, 2-го и 3-го годов подготовки.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения

Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

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-тренировочной 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 присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России" или выполнять нормы и требования, необходимые для

присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса" не реже одного раза в два года;

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

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

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по

видам спортивной подготовки

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС"

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

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА "НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС"

| N | Упражнения | Единица | Норматив |
|---|------------|---------|----------|
|---|------------|---------|----------|

| п/п | | измерения | юноши | девушки |
|---|---|---|----------|---------|
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,7 | 6,8 |
| 1.2. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 9,7 | 9,9 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 14 | 9 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +5 | +7 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 125 | 120 |
| 1.6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 3 | - |
| 1.7. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 9 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Прыжки через скакалку за 45 с | количество раз | не менее | |
| | | | 75 | 65 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд" | | |

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС"**

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|----------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| | | | мальчики/юноши/юниоры/ мужчины | девочки/девушки/юниорки /женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,1 | 9,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 29 | 14 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +9 | +12 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 180 | 165 |
| 1.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | - |
| 1.6. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 15 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Прыжки через скакалку за 45 с | количество раз | не более | |
| | | | 115 | 105 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" | | | |

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС"**

| N | Упражнения | Единица | Норматив |
|---|------------|---------|----------|
|---|------------|---------|----------|

| п/п | | измерения | юноши/юно ры/мужчины | девушки/юни орки/женщин ы |
|---|---|-------------------|-------------------------|---------------------------------|
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 36 | 15 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 49 | 43 |
| 1.6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | - |
| 1.7. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 18 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Прыжки через скакалку за 45 с | количество раз | не более | |
| | | | 128 | 115 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивное звание "мастер спорта России" | | | |

IV. Рабочая программа по виду спорта «настольный теннис»

Программный материал спортивной подготовки для группы начальной подготовки.

Теоретическая подготовка

Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.

История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.

Значение занятий настольным теннисом для развития детей.

Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.

Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена.

Самостоятельные занятия дома и их значение.

Инвентарь для настольного тенниса. Размеры теннисного стола.

Краткие сведения о технике настольного тенниса

Оценка обучающимися своего самочувствия, уровня своей подготовленности.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всесторонне физическое развитие воспитанников.

Особенно благоприятен ранний возраст воспитанников для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательные- координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;

повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;

из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;

подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;

подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения, лежа на спине;

медленный бег на время;

бег на короткие дистанции на время- 20 метров, 30 метров, челночный бег 5х15метров;

прыжки с места толчком обеих ног;

прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу)

прыжки боком вправо-влево;

прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
прыжки на одной и двух ногах;
прыжки через гимнастическую скамейку на время;
прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;
ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
подвижные игры с мячом и без мяча.

Специальная физическая подготовка

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

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

бег на короткие дистанции- от 15 до 30 метров;
прыжки толчком одной и двумя ногами в различных направлениях;
многоскоки;
прыжки в приседе вперед-назад, вправо-влево;
приставные шаги и выпады;
прыжки через гимнастическую скамейку;
бег скрестным шагом в различных направлениях;
прыжки боком через гимнастическую скамейку;
имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед- назад;
приседания;
выпрыгивания из приседа;
выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы упражнения:

с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заднюю цель;
имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п. ;
упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
имитация ударов с использованием простейших тренажеров.

Технико-тактическая подготовка

На этапе начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

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

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

многократные повторения хватки ракетки и основной стойки игрока;

упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

различные виды жонглирования мячом, подвешенным на «удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки 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 поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

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

удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

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

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

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

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

свободная игра ударами на столе.

После освоения воспитанниками 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 при игре с тренером, партнером.

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 удары;

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

имитация ударов с замером времени- удары справа, слева и их сочетание; игры с тренером (партнером, тренажером) по направлениям на большее количество попаданий в серии- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (разных) направлении;

выполнение подач разными ударами;

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

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

ударами на счет разученными ударами;

игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и др.

Программный материал спортивной подготовки для тренировочного этапа до 3-х лет.

Теоретическая подготовка

История развития настольного тенниса.

Всероссийский реестр видов спорта;

Единая всероссийская спортивная классификация;

Борьба с допингом в спорте;

Оборудование, инвентарь и экипировка в виде спорта;

Краткая анатомия и физиология человека;

Основы техники настольного тенниса

Основы техники настольного тенниса

Удары подрезкой слева и справа против наката и топ-спина. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полетом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой.

Топ-спин справа и слева с подрезки. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полетом мяча. Контакт мяча с ракеткой.

Техника подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча. Тренировка подач. Подготовительные упражнения для выполнения сложных по вращению подач.

Прием подач. Способы приема подач, выскакивающие за заднюю линию стола. Способы приема подач, выскакивающих за боковые линии стола. Способы приема коротких подач.

Укороченный удар с подрезки. Техника выполнения.

Использование физических упражнений в домашних условиях: для развития специальных физических качеств - упражнения для ног, туловища, увеличения подвижности в суставах, для совершенствования техники- имитация ударов, имитация передвижений у зеркала, у тренировочной стенки, на простейших тренажерах. Тренировка подач- имитация, отработка быстроты вращения мяча.

Режим дня спортсмена. Сон. Регулярность питания, калорийность пищи и ее витаминизация. Значение утренней зарядки, водных процедур, естественных факторов для повышения сопротивляемости организма воспитанников. Личная гигиена мест занятий, спортивного инвентаря.

Правила техники безопасности.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья, развитие физических качеств и координационных способностей воспитанников, повышение функциональных возможностей их организма.

Для решения этой задачи применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки.

Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

Использование для целей общей физической подготовки занятий другими видами спорта : легкая атлетика (бег, прыжки), акробатика.

Специальная физическая подготовка

Развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов в избранном виде спорта, интенсификация учебно-тренировочного процесса.

Использование имитационных упражнений- для совершенствования ударных движений, передвижений.

Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки.

Технико-тактическая подготовка

Повторение материала предыдущего этапа подготовки: имитация передвижений, ударов, игра на столе накатами, откидной, подрезкой, сочетание ударов справа и слева, наката и подрезки, игра на счет.

Изучение техники удара подрезкой справа и слева против наката. Отличие подрезки от откидки (подрезка подрезки)

Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиления вращения мяча, как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов.

Изучение удара контр накатом. Отличие контр наката от наката с подрезки.

Изучение техники выполнения топ-спина. Имитация удара у зеркала, с применением тренажеров, игра с партнером.

Пути повышения быстроты вращений мяча при ударе топ-спином: выполнение удара с резким поворотом туловища, увеличение быстроты движения руки в направлении удара с тонким (по касательной) контактом мяча и накладке ракетки. Спортсмен сначала добивается наиболее сильного вращения в одном, затем в разных направлениях при тренировке топ-спина с подрезки.

Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенностей физического развития, психофизиологических показателей и склонностей спортсменов.

Разучивание сложных подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча.

Сочетание коротких подач с длинными по разным направлениям.

Тренировка приема сложных подач разными способами.

Передвижения вперед-назад и влево вправо при сочетании различных ударов.

Разновидности изучаемых способов передвижений.

Разучивание техники укороченного удара с подрезки.

Игра на счет с применением различных заданий: применение определенного вида подач, подача в определенную зону, все подачи выполняются одним участником, игра с форой и т.д.

Программный материал спортивной подготовки
для тренировочного этапа свыше 3-х лет.

Теоретическая подготовка

История развития настольного тенниса.

Всероссийский реестр видов спорта;

Единая всероссийская спортивная классификация;

Терминология вида спорта; положения (регламенты) спортивных соревнований по виду спорта;

Борьба с допингом в спорте;

Оборудование, инвентарь и экипировка в виде спорта;

Краткая анатомия и физиология человека;

Техника настольного тенниса

Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приема мяча, по зонам из которых выполняются удары.

Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину.

Вариативность выполнения ударов – основа технического мастерства.

Основные приемы современной атаки- контр – топ-спин, топ-спин-удар, острый удар. Различия по скоростным характеристикам, контакту мяча с ракеткой, направлению, быстроте и силе вращения.

Особенности промежуточной игры- умение начинать атаку из «кача».

Разучивание и тренировка сложных подач: с быстрым вращением мяча, с высоким подбрасыванием, с ложным движением ракеткой и рукой.

Прием подач. Способы распознавания подач с различным вращением.

Способы передвижений в соединениях с выполнением ударов.

Разновидности одношажного и двушажного способов передвижений: прыжки, выпады. Перенос центра тяжести тела с одной ноги на другую при передвижениях. Правила техники безопасности.

Общая физическая подготовка

Для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Специальная физическая подготовка

Продолжение работы по развитию специальных физических качеств и способностей, характерных для ведущих игроков мира.

Широкое применение в занятиях имитационных упражнений, как средства тренировки наиболее необходимых для игры групп мышц.

Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажеров, роботов, приспособлений и педагогических методов.

Повторение упражнений предыдущего этапа подготовки.

Технико-тактическая подготовка

Повторение материала предыдущего этапа подготовки.

Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление вращения мяча, как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов.

Различия в выполнении приема и ударов по мячам с различными видами вращений: скорость, место удара мяча на ракетке, угол поворота и наклона ракетки, характер полета мяча.

Индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля игры.

Разучивание новых сложных подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча, различных по длине и с разнообразной маскировкой.

Тренировка приема длинных сложных подач активными способами.

Разновидности одношажного и двушажного способов передвижения: прыжки, выпады.

Игра на счет.

Соревнования внутри спортивной школы. Участие в официальных соревнованиях.

Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю, восстановительным мероприятиям и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

Программный материал спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка

Организация физической культуры и спорта за рубежом.

Международные спортивные организации, их участие в развитии спорта в различных регионах мира.

Единая всероссийская спортивная классификация;

борьба с допингом в спорте;

Участие российских спортсменов в международных соревнованиях по настольному теннису.

Подготовка специалистов для организации и проведения физкультурно-спортивной работы в России. Общественные и государственные спортивные организации в России.

Техника безопасности проведения занятий.

Настольный теннис на современном этапе развития. Современные тенденции в развитии техники и тактики игры.

Индивидуализация планирования подготовки. Пути всестороннего совершенствования техники.

Особенности тактических действий против спортсменов различных стилей и против спортсменов, применяющих различный инвентарь.

Особенности взаимодействия мяча с воздушным потоком, поверхностью стола, накладками различных типов.

Различия в выполнении ударов по мячам, имеющим различные вращения по направлению и высоте траектории полета.

Атака острым ударом - основа тактических действий. Острая атака по подрезке, накату, топ-спину.

Сложные подачи. Поддачи с ложными, отвлекающими движениями руки с ракеткой. Поддачи с высоким подбрасыванием мяча. Короткие подачи.

Прием подач с замаскированным вращением мяча накатом, острым ударом, топ спином.

Особенности техники и тактики парных игр. Подбор партнеров с учетом особенностей стиля игры и передвижений, способности игроков взять на себя роль ведущего в паре. Тактика в смешанной паре.

Тактика и стратегия личных и командных соревнований. Расстановка игроков в командном матче, очередность игр. Анализ предстоящих игр. Подготовка планов предстоящих игр. Индивидуальное планирование на предстоящую игру.

Тренировка в домашних условиях. Имитация ударных движений с ракеткой в сочетании с передвижениями в различных направлениях, в порядке ответа на разнообразные действия противника (на количество повторений в единицу времени)

Значение имитации для сохранения высокого уровня спортивной формы.

Личная гигиена. Режим дня. Сон. Понятие об обмене веществ в организме.

Восстановление энергетических затрат. Калорийность и витаминизация в связи с серьезными физическими нагрузками.

Отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма (курение, токсикомания, алкоголь, наркомания)

Сведения о строении и функции человеческого организма.

Строение костно-мышечной системы.

Сердечно - сосудистая система. Влияние тренировки на ее совершенствование. Потребление кислорода легкими и насыщение крови.

Психорегулирующая тренировка и аутотренинг.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

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

Целенаправленные занятия другими видами спорта, направленные на избирательное развитие подвижности в суставах и растягивание мышц (легкая атлетика, прыжки, акробатика).

Специальная физическая подготовка

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

Для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями для пояса, ступней ног, упражнения с гантелями.

Упражнения направлены на развитие взрывной (скоростно-силовой) силы мышц рук и ног, туловища, спины, косых и прямых мышц живота.

К применению могут быть рекомендованы:

упражнения с отягощением и без них;
бег с высокого старта на короткие дистанции - 15,20,30,60,100 метров;
челночный бег 5x15 метров;
прыжки с места вперед, вправо, влево, назад;
прыжки «кенгуру», прыжки - многоскоки - 15 прыжков с места;
прыжки на одной ноге - 15 прыжков с места;
прыжки через скакалку - на двоих, одной ноге, поочередно, сдвоенные прыжки;
повороты, наклоны, вращения туловища в разных направлениях;
из положения лежа на спине поднимание прямых в коленях ног за голову и туловище с доставанием носков ног пальцами рук.
из положения виса на перекладине (гимнастической стенке) подъем прямых и согнутых в коленях ног к груди, подтягивание хватом сверху.
Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с отягощениями и без них:

имитация ударов (сериями на время):

30 секунд - развитие быстроты,

1 минута - развитие скоростной выносливости,

2 минуты - развитие скоростно-силовых качеств,

3 минуты - развитие специальной игровой выносливости;

имитация перемещений в игровой стойке - 1 минута, 3 минуты;

имитация перемещений вправо-влево в трехметровой зоне - 1 минута, 3 минуты;

имитация перемещений вперед-назад в трехметровой зоне - 1 минута, 3 минуты;

имитация перемещений по треугольнику вперед-вправо-назад-вперед-влево-назад в трехметровой зоне (к столу - от стола)

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

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

Технико-тактическая подготовка

Повторение материала предыдущего года обучения.

Контрольная проверка уровня подготовленности по нормативам 5 года обучения учебно-тренировочной группы.

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

Составление индивидуальных планов подготовки.

Работа над повышением точности, стабильности и быстроты ударов. Расширение зон вариативности ударов для повышения возможностей управления полетом мяча - направлением, силой и скоростью вращения, направлением, траекторией полета, скоростью полета и отскока мяча.

Совершенствование арсенала атакующих технических приемов с применением механических приспособлений для подачи мячей, тренажеров-роботов.

Острый удар по накату.

Острый удар по топ-спину.

Топ-спин-удар по накату и топ-спину.

Топ-спин-удар с подрезки.

Выполнение и прием сложных подач - с боковым, верхним и нижним вращением, с высоким подбросом мяча, с ложными движениями руки с ракеткой, коротких подач - с боковым, верхним и нижним вращением, с высоким подбросом мяча, с ложными движениями руки с ракеткой, коротких подач.

Тренировка и выполнение подач, направленных на подготовку к острым ударам.

Тренировка и выполнение подач, направленных на предупреждение активных действий противника.

Тренировка и выполнение подач, направленных на создание позиционного преимущества (короткая, косая, подача с сильным боковым вращением)

Тренировка и выполнение подач, направленных на быстрое введение мяча в игру (с быстрым поступательным вращением по диагонали).

Тренировка и выполнение подач, направленных на зрительный обман противника (подачи с ложными движениями руки с ракеткой, подачи-«двойники»).

Прием подач противника накатом.

Прием подач противника острым ударом.

Прием подач противника топ-спином с последующим острым ударом.

Тренировка передвижений с переносом центра тяжести в направлении удара.

Тренировка передвижений шагами.

Тренировка передвижений прыжками с одной и двух ног.

Тренировка передвижений с одной ноги на другую. Тренировка передвижений рывками.

Комбинированные передвижения - сочетание разных способов в зависимости от выполняемых ударов.

Подбор партнеров для мужских, женских, смешанных пар.

Тренировка тактических действий в парных играх.

Разучивание тактических комбинаций индивидуально для каждой пары.

Тактика смешанных игр.

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

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

Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей.

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

Острая атака на своей подаче, на подаче противника.

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

Тренировочные игры на счет с выполнением тактических установок тренера.

Программный материал спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка

Повторение материала этапа спортивного совершенствования

Итоги выступления российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях: Европейская Лига, Кубки и Чемпионаты Европы и мира, Олимпийские игры, открытые Чемпионаты по настольному теннису ведущих стран мира, ТОП-12 и др. Результаты главных российских соревнований.

Информации о новинках в технике, тактике, методике тренировки, об изменениях в правилах.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма воспитанников с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, используемых и в других видах спорта.

Применение игровых видов спорта, способствующих комплексному развитию физических качеств и способностей, полезных для успешного совершенствования в настольном теннисе.

Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств и способностей, полезных для успешного совершенствования в настольном теннисе.

Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной и игровой выносливости.

Увеличение объема и интенсивности в занятиях по общей физической подготовке по сравнению с предыдущими этапами подготовки.

Специальная физическая подготовка

Упражнения по развитию специальных физических качеств, применяемых на этапе высшего спортивного мастерства:

упражнения без применения дополнительных средств тренировки-имитации ударов и перемещений их сочетаний;

Упражнения с применением дополнительных средств тренировки-имитации ударов и перемещений, их сочетанием с отягощениями (утяжеленные пояса, повязки, манжеты, гантели), с амортизаторами (резиновые жгуты, бинты);

Упражнения с применением технических и других средств, позволяющих предъявить к воспитанникам повышенные требования к функционально-двигательной деятельности;

Метод БКМ (применение упражнений с большим количеством мячей при помощи тренера или специального партнера);

Упражнения с тренажерами-роботами;

Упражнения с приспособлениями, механическими роботами;

Игры с партнерами, заменяющими друг друга после очередного розыгрыша очка;

Игры с двумя партнерами, на столах увеличенных размеров.

Имитация перемещений выполняется в исходной стойке игрока- ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперед, центр тяжести тела находится ближе к носкам ступней ног: приставными шагами вправо-влево-вперед-назад; то же сдвоенными шагами, скрестными шагами вправо-влево.

Имитация ударов выполняется в исходной стойке игрока без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (желательно, утяжеленной повязкой на предплечье игровой руки)

Имитация ударов с перемещениями без отягощений и с отягощениями.

Примечание: для развития качеств применяются утяжеленные пояса весом от 3 до 10 кг, манжеты на ноги, закрепляемые выше стоп, весом до 1 кг, манжеты на руки, закрепляемые на предплечье выше кисти, весом до 1кг, утяжеленные ракетки (из металла, толстого, тяжелого дерева), весом до 0,5 кг.

Имитация ударов с применением различных технических и механических приспособлений: вращающихся колес, устанавливаемых на столе; игра с тренажером-роботом, подающий спортсмену мячи с различными по направлению и силе вращения, с различной частотой.

Игра с партнерами, которые меняют друг друга после очередного розыгрыша очка.

Технико-тактическая подготовка

Совершенствование по индивидуальным планам технико-тактического мастерства, достигнутого воспитанниками на предыдущих этапах подготовки.

Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике ,расширение арсенала игровых средств.

Воспитание волевых качеств.

Стратегия современной игры- сокращение времени розыгрыша очка за счет острых атакующих действий при первой для этого возможности.

Совершенствование игровых действий в условиях повышенных требований к требованиям спортсмена: игра против тренажера-робота, против спарринг-партнера (играющего тренера).

Применение метода БКМ (упражнения с большим количеством мячей) в игровом темпе или в темпе, превышающем игровой.

Работа по разучиванию новинок, появляющихся в настольном теннисе новых подач, новых технико-тактических приемов игры.

Совершенствование тактических комбинаций для игры с конкретным типом противника с учетом сильных и слабых сторон игры противника.

Моделирование тренером или специально привлеченным партнером игры будущих противников.

Одиночные и парные игры на счет с тактическими установками тренера против конкретного противника.

Учебно-тематический план

| Этап спортивно й 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: | ≈ 120/180 | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | ≈ 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе | ≈ 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях |

| | | | | |
|---|---|-----------|--------------|---|
| | занятий физической культурой и спортом | | | физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈ 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 14/20 | июнь | 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 | ≈ 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 14/20 | ноябрь - май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| | ... | ... | ... | ... |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения: | ≈ 600/960 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. |

| | | | | |
|------|---|----------|-------------------|--|
| ции) | | | | Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈ 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈ 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 60/106 | сентябрь - апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 60/106 | декабрь - май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |

| | | | | |
|--|--|----------|---------------|--|
| | Правила вида спорта | ≈ 60/106 | декабрь - май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| | ... | ... | ... | ... |
| Этап совершенствования спортивного мастера | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: | ≈ 1200 | | |
| | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта. |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность | ≈ 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| | Подготовка обучающегося | ≈ 200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы |

| | | | | |
|-------------------------------------|--|---|---------------|---|
| | как многокомпонентный процесс | | | спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 200 | февраль - май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| | ... | ... | ... | ... |
| Этап высшего спортивного мастерства | Всего на этапе высшего спортивного мастерства: | ≈ 600 | | |
| | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и | ≈ 120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |

| | | | | |
|--|--|---|---------|---|
| | содержание в спортивной деятельности | | | |
| | Социальные функции спорта | ≈ 120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная |

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "настольный теннис"

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

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

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

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

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

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) <1>;

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ
ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

Спортивный инвентарь

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|---|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Клей неорганический (50 мл) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 2. | Основание ракетки для настольного тенниса | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 3. | Ракетка для настольного тенниса | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - |
| 4. | Резиновые накладки для ракетки (основания) | штук | на обучающегося | - | - | 8 | 1 | 12 | 1 | 20 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|--|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5. | Торцевая лента для предохранения основания и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1 м) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
|----|--|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|

Кадровые условия реализации Программы

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников
МБУ ДО «СШ «Искра» г. Перми

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Информационно-методические условия реализации Программы

1. Амелин, А.Н. « Современный настольный теннис», М.:ФиС,1982.
2. Амелин, А.Н., Пашинин В.А., «Настольный теннис»(Азбука спорта), М.:ФиС,1999.
3. Байгулов, Ю.П. « Настольный теннис : Вчера, сегодня , завтра», М.:ФиС,2000.
4. Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. «Настольный теннис: Учебная программа для детского – юношеских спортивных школ и

специализированных детско- юношеских спортивных школ олимпийского резерва» М.Совецкий спорт ,1990.

5. Барчукова, Г.В. « Современные подходы к формированию технико – тактического мастерства игроков в настольный теннис» М.:РГАФК,1997.

6. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. « Игра , доступная всем» М.:Знание ,1991.

7. Барчукова Г.В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис М.:ГЦОЛИФК,1984.

8. Ефремова, А.В., Гужаловский А.А. «Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе», Минск 1995.

9. Иванов В.С. «настольный теннис» , М.: «ФиС», 1966.

10. Матыцин, О.В. «Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе» М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.

11. Матыцин О.В. «Настольный теннис: неизвестное об известном» М: РГАФК, 1995

12. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>

13. "Настольный теннис": перевод с китайского - под ред. Сюй Яньшэла. М.: ФиС, 1987.

14. Сборник материалов №1 "Особенности обучения технике и тактике игры в настольный теннис в КНР" - http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_1/pdf - М: ФНТР, 2011. 13. Правила настольного тенниса. М.: ФНТР, 2014

15. Сборник материалов и докладов к семинару тренеров в РГУФКе (22-23 мая 2013 г.<http://ttfr.ru/rus/metodicheskie-materialy-dlya-regionalnyh-federatsii/> - М: ФНТР, 2013.

16. Сборник методических материалов №2 "Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис" - http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_2.pdf

17. Сборник методических материалов № 2 « современные научные исследования в области настольного тенниса», http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_3.pdf - М: ФНТР, 2011. 66

18. Серова Л.К., Скачков Н.Г. «Умей владеть ракеткой» - Л.:Лениздат,1989.

19. Шпах, С.Д. « У меня секретов нет. Техника» Приложение №1 к журналу «Настольный теннис». М., 1998.

Список Интернет – ресурсов:

20. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)

21. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)

22. Российское антидопинговое агентство РАА «РУСАДА» (<http://www.rusada.ru>)

23. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
24. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
24. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)