

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. начальника управления физической культуры и спорта администрации города
Ессентуки

А.И. Капустин

«30» 12 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО СШОР ИВС

М.С. Будагянц

«30» 12 2022 г.

Приказ № 288-ОП от 30.12.2022 г.



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по игровым видам спорта»

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

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022г. №884

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки-2года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)-5лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства-не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства-не ограничивается.

г. Ессентуки

2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения.....	4
1. Дополнительная образовательная программа.....	4
2. Цель программы.....	5
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки.....	7
4. Объем программы.....	7
5. Виды (формы) обучения.....	7
6. Годовой учебно-тренировочный план.....	11
7. Календарный план воспитательной работы.....	12
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга.....	14
9. Планы инструкторской и судейской практики.....	17
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий.....	20
III. Система контроля.....	25
11. Итоги освоения Программы.....	25
11.1. Этап начальной подготовки.....	25
11.2. Учебно-тренировочный этап.....	26
11.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.....	27
11.4. Этап высшего спортивного мастерства.....	27
12. Оценка результатов освоения Программы.....	27
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы.....	28
IV. Рабочая программа по виду спорта(спортивной дисциплине).....	32
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	32
15. Учебно-тематический план.....	49

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	51
16. Особенности осуществления спортивной подготовки.....	51
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	52
17. Материально-технические условия реализации программы.....	52
18. Кадровые условия реализации программы:.....	54
19. Информационно-методические условия реализации программы.....	62

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис (далее-Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке 0040002611Я 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 2022г. №884(далее-ФССП).

Настольный теннис (пинг-понг) — вид спорта, спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определённым правилам. Целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет правильно отбит противником. Настольный теннис - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры. Участие в соревнованиях помогает юным теннисистам совершенствоваться в мастерстве игры с противниками разного стиля. Однако реализация двигательных качеств должна осуществляться с учетом возрастных особенностей. В настольном теннисе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от обучающихся больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе индивидуального технического и тактического мастерства.

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке обучающихся, современные тенденции развития настольного тенниса, передовой опыт обучения и подготовки обучающихся в настольный теннис, результаты современных научных исследований по вопросам подготовки обучающихся, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- получение обучающимися знаний в области настольного тенниса, освоение правил вида спорта, изучение истории настольного тенниса;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим мастерством во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение физической подготовленности обучающихся;
- осуществление подготовки спортивного резерва для формирования сборных команд Ставропольского края, СКФО/ЮФО;
- подготовка из числа обучающихся инструкторов и судей по настольному теннису.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности МБУ ДО «Спортивная школа олимпийского резерва по игровым видам спорта» (далее МБУ ДО СШОР ИВС), режимы тренировочной работы, предельные учебно-тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. В Программе описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, приводится основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе, инструкторской и судейской практике. Дана классификация восстановительных мероприятий.

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, а также создание условий для развития физических, личностных качеств и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

обучающие:

- дать необходимые дополнительные теоретические знания о настольном теннисе, как спортивной игре;
- обучать основным приёмам техники и тактики;
- учить правильно, регулировать свою физическую нагрузку, укреплять здоровье;
- готовить обучающихся к соревнованиям;

развивающие:

- развивать выносливость, быстроту реакции движений;
- развивать координацию, гибкость;
- развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

воспитательные:

- воспитывать упорство, настойчивость, умение признавать свое поражение и продолжать заниматься спортом;
- воспитывать дисциплинированность, коллективизм, чувство товарищества и взаимовыручки;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать сознательное негативное отношение к вредным привычкам.

Данная программа направлена на:

- отбор одаренных обучающихся;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития обучающихся;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Учебно-тренировочные группы в отделении настольного тенниса комплектуются в соответствии с нормативно-правовыми требованиями, учетом возраста и спортивной подготовленности обучающихся. Основными формами организации учебно-тренировочной работы на всех этапах подготовки в МБУ ДО СШОР ИВС являются: теоретические и практические занятия, тренировочные игры на счет, соревнования, инструкторская и судейская практика, тренировочные занятия в спортивном зале, оборудованном в соответствии с требованиями изложенными в Программе.

Программа содержит разделы, в которых освещены задачи и материал по видам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, игровой, психологической), средства и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений, восстановительные мероприятия.

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

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-2	7	10-16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4-6
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2-6

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в год	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

Программа спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис является основным документом по организации и проведения тренировочных занятий в МБУ ДО ИВС и является обязательной к применению. Рабочие программы и индивидуальные планы спортивной подготовки разрабатываются тренерами-преподавателями и утверждаются приказом директора МБУ ДО СШОР ИВС. В МБУ ДО СШОР ИВС организуется работа со обучающимися в течение календарного года. Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШОР ИВС ведется в соответствии с

годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

При объединении в одну группу обучающихся на различных этапах подготовки, разного возраста и спортивной квалификации разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов, при этом не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения и не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Недельный и годовой режимы осуществления учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по годам обучения утверждаются приказом директора в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта настольный теннис.

Расписание учебно-тренировочных занятий, в целях установления благоприятного режима тренировок, составляется и утверждается директором МБУ ДО СШОР ИВС по представлению тренеров-преподавателей, в соответствии с нормами СанПиН, с учетом возрастных особенностей обучающихся, с учетом их занятий в образовательных и других учреждениях. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного занятия рекомендуется рассчитывать следующей продолжительностью: на этапе начальной подготовки до 2 часов, на тренировочном этапе до 3 часов, на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов.

Ежегодное планирование учебно-тренировочного процесса по настольному теннису осуществляется в соответствии с ежемесячным планированием.

Особенности организации учебно-тренировочного процесса, календарного плана спортивно-массовых мероприятий, а также наличие

материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в программу.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 7 до 18 лет. Условия набора обучающихся: принимаются все желающие заниматься настольным теннисом, не имеющие медицинских противопоказаний. Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

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 (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	-	14	14	14

	соревнованиям субъекта Российской Федерации				
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		

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

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

Таблица №4

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка(%)	26-34	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

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица №5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
10/16	10/16	8/10	8/10	2/6	1/6		
1.	Общая физическая подготовка	107	130	140	170	180	230
2.	Специальная физическая подготовка	58	86	110	140	154	190
3.	Участие в спортивных соревнованиях	14	22	100	130	254	320
4.	Техническая подготовка	82	100	120	162	235	310
5.	Тактическая подготовка	29	42	120	162	235	310
6.	Теоретическая подготовка	10	24	36	50	50	74
7.	Психологическая подготовка	-	-	26	40	50	80
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8	8	12	12	18	24
9.	Инструкторская практика	-	-	6	6	8	8
10.	Судейская практика	-	-	6	6	8	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4	8	8	20
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	48	50	48	90
Общее количество часов в год		234/312	312/416	624/728	832/936	1040/1248	1248/1664

Календарный план воспитательной работы

Таблица №6

№ 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	В течение года

		отношения к решениям спортивных судей	
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
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 способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой	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

	<p>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)</p>		
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>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;</p>	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>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;</p>	В течение года

**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	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по

			<p>проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:</p> <p>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации</p> <p>Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</p>
	<p>Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p>	1-2 раза в год	<p>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>Веселые старты «Честная игра»</p>	1-2 раза в год	<p>Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео</p>
	<p>Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p>	1 раз в год	<p>Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования</p>
	<p>Антидопинговая викторина «Играй честно»</p>	По назначению	<p>Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях</p>
	<p>Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных</p>	1-2 раза в год	<p>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение</p>

	средств» Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение

Планы инструкторской и судейской практики

Цель инструкторской и судейской практики - подготовить обучающихся МБУ ДО СШОР ИВС к деятельности в качестве судьи и инструктора по настольному теннису. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха, подготовки

обучающихся массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по настольному теннису.

Навыки работы инструктора и судьи осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапе совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды в движении.
- составить конспект и провести разминку в группе.
- определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя и т.д.

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

- составить положение о проведении соревнований по настольному теннису;
- участвовать в судействе учебно-тренировочных занятий совместно с тренером-преподавателем;
- провести судейство в учебно-тренировочных группах (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальных соревнований;
- судить игры в качестве судьи.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются обучающиеся уровня КМС в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у обучающихся вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими обучающимися, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения. Обучающиеся, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы учебно-тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). На этапе совершенствования спортивного мастерства обучающиеся привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных обучающимися. Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение обучающимся групп учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства квалификационных категорий спортивных судей. Квалификационные категории спортивных судей присваивается в соответствии с квалификационными требованиями к кандидатам после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий с обучающимися

учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий и участия в организации и судействе соревнований. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам «практическая» и «теоретическая» подготовка теннисиста с учетом возраста и квалификации обучающихся. Обучающиеся учебно-тренировочных групп в процессе занятий должны овладеть принятой в настольном теннисе терминологией и строевыми упражнениями; получить представление об основах методики подготовки теннисистов массовых спортивных разрядов и проведения занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий, специального инвентаря и др. Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, выявлять ошибки и умение их исправлять. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач. Во время обучения в учебно-тренировочных группах необходимо сформировать представление о ведении методической документации (годового план-графика, недельного плана, конспекта учебно-тренировочных занятия и др.), регистрации спортивных результатов, тестирований. В процессе освоения программы инструкторской и судейской практики обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства должны приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с теннисистами начальной подготовки и тренировочных групп. Самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы учебно-тренировочных заданий для различных частей учебно-тренировочного занятия; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом обучающихся. Обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода с использованием общеразвивающих, общеукрепляющих и игровых упражнений. Особое значение должно уделяться соблюдению мер безопасности и предупреждения травматизма. Обучающиеся групп

совершенствования спортивного мастерства должны принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата. Формой итогового контроля должно быть выполнение зачетных требований по разделу «Инструкторская и судейская практика». Обучающимся, освоившим программу по разделу «Инструкторская и судейская практика», после сдачи зачета по теории и практике вручается удостоверение установленного образца «Судья по спорту».

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей обучающегося, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

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 целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных обучающихся. На учебно-тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у обучающихся, устранить состояние психической утомленности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающегося промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после учебно-тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших учебно-тренировочных нагрузок.

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (2-4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (2-4 раза в месяц);
- лесные прогулки (2-4 раза в месяц);
- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости).

Конкретный план, объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.)

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке обучающихся зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния обучающегося; направленности, объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами-преподавателями с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки. Зачисление в группы учебно-тренировочного этапа подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Обучающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.

При проведении более 1-го учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Психофизические требования.

В настольном теннисе оптимальное соотношение в развитии физических и психических качеств обеспечивает успех в соревновательной деятельности.

Для тестирования физических качеств используются контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Уровень психической работоспособности обучающихся характеризуют:

1. Силы и значимость мотивационных установок, побуждающих обучающегося тренироваться и выступать на соревнованиях.
2. Уровень волевой подготовленности.
3. Уровень психической выносливости (способности длительно сохранять качество и скорость сенсорных и умственных процессов в условиях значительных соревновательных и учебно-тренировочных нагрузок)
4. Степени овладения специальными приемами регулирования собственного психического состояния.

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль – это комплексный контроль для получения полной и объективной информации о состоянии здоровья, уровня функциональных и резервных возможностей обучающегося, оценки эффективности системы спортивной подготовки.

С ростом интенсивности и объема учебно-тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля – это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного обучающегося. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие степени: по желанию – рекомендуется – обязательно.

В последние годы значительно повысилось значение организации врачебно-педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой обучающегося. Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершающийся принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль обучающегося.

Самоконтроль – это система наблюдений обучающегося за своим здоровьем, переносимостью учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как учебно-тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер-преподаватель должен знать оптимальный уровень учебно-тренировочных нагрузок для каждого обучающегося, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения учебно-тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности обучающихся;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм обучающегося;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви обучающихся;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей обучающихся, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность обучающихся изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием обучающегося.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования обучающихся, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер-преподаватель.

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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.

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.

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

Таблица №8

№ 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 3x10м	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 6м(5попыток)	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2.2.	Прыжки через скакалку за 30с	количество раз	не менее		не менее	
			35	30	45	40

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

Таблица №9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10м	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 90см	количество раз	не менее	
			-	9
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45с	количество раз	не менее	
			75	65
3.Уровень спортивной подготовки				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский 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»**

Таблица №10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60м	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 90см	количество раз	не менее	
			-	15
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45с	Количество раз	не менее	
			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»**

Таблица №11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60м	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 1мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее	
			-	18
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45с	Количество раз	не менее	
			128	115
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) настольный теннис

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

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического повторения элементов тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Теоретическая подготовка:

- занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие личности, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека;
- занятия физкультурой в домашних условиях;
- история появления и развития настольного тенниса, спортивный инвентарь;
- правила поведения обучающихся на учебно-тренировочных занятиях;
- правила содержания инвентаря, ремонт ракеток;
- спортивная одежда и обувь;
- гигиена и режим для обучающегося;
- гигиенические требования к спортивной одежде;
- оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности;
- простейшие упражнения по освоению элементов техники игры в настольный теннис;
- определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

2. Практическая подготовка:

2.1 Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий специализации, укрепления здоровья. Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

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

3. Специальная физическая подготовка.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется

широкий комплекс упражнений на подготовку наиболее важных в н/теннисе мышц туловища, ног, рук.

4. Техническая подготовка.

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

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

- многократность повторения хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой: набивания мяча, набивания мяча об стенку;
- различные виды жонглирования мячом.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов, разучивание имитации передвижения по площадке (правильное положение туловища, ног, ракетки, кисти, локтя, плеча).

В группах начальной подготовки в конце года проводятся соревнования тестирования по физической подготовке и упражнениям с ракеткой и мячом согласно контрольных нормативов, приведенных в программе. Занимающихся групп начальной подготовки 2-го года принимают участие в соревнованиях.

5. Контроль подготовки.

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. Контрольные нормативы по физической и технической подготовке, позволяющие вести наблюдения за усвояемостью программы. Воспитание волевых качеств. Работа по разучиванию новинок, появляющихся в настольном теннисе, новых технико - тактических приемов игры. Одиночные и парные игры на счет тренера-преподавателя против конкретного соперника. Участие в соревнованиях по календарному плану.

1. Базовая техника

1. Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой 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 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, подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем, 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-преподавателем, партнером, тренажером.

3. Овладение базовой техникой с работой ног. 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-преподавателем (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

4. Овладение техникой ударов по мячу на столе. После освоения 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 стенке; удары по мячу левой и правой стороной стола, приставленной к стенке; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с партнером, тренером-преподавателем, 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 влево - вправо, вперед - назад, по «треугольнику» - вперед – вправо - назад, вперед – влево - назад);
- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание.

2. Базовая тактика

Игра на столе с тренером-преподавателем (партнером, тренажером - роботом) 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 (в разных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая – с тренером-преподавателем» и др.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-ГО ГОДА 1.

1. Общефизическая подготовка.

Развиваемые физические качества: ловкость, подвижность, гибкость, координация. Вся работа направлена на разностороннюю физическую подготовку, достигается через подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для развития ловкости, координации: ведение баскетбольного мяча, бег с преодолением препятствий, прыжки через скакалку, бег с частым изменением направлений, броски мяча в цель, эстафеты.

Упражнения для развития подвижности: различные виды бега (прямо, приставными шагами, с поворотами, крестным шагом, с ускорением, змейкой).

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития СПФ: бег по восьмерке, бег вокруг стола, отжимания от стола, подъем в сед из положения, лежа, прыжки через скакалку на время, прыжок в длину с места, бег 30 метров.

3. Базовая техника:

- хватка;
- стойка;
- жонглирование, удары у тренировочной стенки;
- удар тычком справа, слева (игра в перекидку);
- простая подача тычком;
- одиночные накаты справа, слева, по диагонали, в две точки;
- комбинированная игра: подача, тычок, накат, подставка.

4. Передвижение

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций (положение ног, разворот туловища форма замаха, положению руки по отношению к туловищу, положение кисти, ракетки, предплечья, плеча);
- одношажный, бесшажный способы перемещения;
- приставной скользящий шаг;
- многократное повторение ударного движения.

5. Базовая тактика

- накаты справа, слева, поочередно;
- срезкой длинно – коротко;
- выполнение подач разминочным ударом;
- игра на счет разученными ударами.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-ГО ГОДА

1. Общефизическая подготовка

Развиваемые физические качества: ловкость, подвижность, гибкость, координация. Вся работа направлена на разностороннюю физическую подготовку, достигается через подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для развития ловкости, координации: ведение баскетбольного мяча, бег с преодолением препятствий, прыжки через скакалку, бег с частым изменением направлений, броски мяча в цель, эстафеты.

Упражнения для развития подвижности: различные виды бега (прямо, приставными шагами, с поворотами, крестным шагом, с ускорением, змейкой).

2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития СПФ: бег по восьмерке, бег вокруг стола, отжимания от стола, подъем в сед из положения, лежа, прыжки через скакалку на время, прыжок в длину с места, бег 30 метров.

3. Базовая техника

- удары накатом справа по диагонали, прямой (по накату, подставке);
- удары накатом слева по диагонали, прямой (по накату, подставке);
- удары накатом справа в две, три точки (по накату, подставке);
- удары накатом слева в две, три точки (по накату, подставке);
- удары накатом справа, слева – 1-ник;
- удары срезкой справа, слева по срезке;
- подачи накатом справа, слева (быстрые в заданном направлении);
- подачи плоские короткие;
- подачи срезкой по заданному направлению;
- срезка, срезки – накат;
- удары накатом справа, слева по срезке.

4. Методы:

- а) поочередно с тренером;
- б) с партнером (легкие упражнения);
- в) спарринг (сложные задания, по 3-4 человека за стол);
- г) с тренером БКМ (с лучшими спортсменами);
- д) робот-пушка.

5. Передвижение:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций (положение ног, разворот туловища форма замаха, положению руки по отношению к туловищу, положение кисти, ракетки, предплечья, плеча);
- одношажный, бесшажный способы перемещения;
- приставной скользящий шаг;
- многократное повторение ударного движения.

6. Базовая тактика

- накаты справа, слева, поочередно;

- срезкой длинно – коротко;
- выполнение подач разминочным ударом;
- игра на счет разученными ударами.

ТРЕБОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Сдать нормативы по физической, специальной и технической подготовке.
2. Принять участие в 4-х соревнованиях.

Занимающиеся групп начальной подготовки 2-го года в течение года принимают участие не менее чем в шести соревнованиях и сдают контрольные тестирования по физической подготовке, согласно контрольным нормативам, приведенным в программе.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Главное внимание на данном этапе уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки к дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

На учебно-тренировочном этапе необходимо провести распределение обучающихся по стилям игры. Начать подготовку в соответствии с особенностями стиля, не забывая при этом о технической подготовленности. Формировать и совершенствовать ключевые элементы стиля.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 1-ГО ГОДА

1.Общefизическая подготовка

Развиваемые физические качества: подвижность и быстрота реакции, сила, выносливость, координированность, ритмичность.

Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции: бег с быстрой сменой направлений, выпады из различных положений, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег, бег змейкой, игры в футбол, баскетбол.

Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине различным хватом, прыжки на одной ноге, прыжки на обеих ногах, прыжки из положения приседа прыжки через скамейку, ходьба из положения приседа, подъем туловища из положения лежа, поднятие ног на шведской стенке, бросок набивного мяча из положения лежа.

Упражнения для развития ловкости, координированности, ритмичности: бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений, бег по пересеченной местности. Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км., 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол.

2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития СПФ: передвижение боком скачками, имитация ударных движений, имитация ударных движений с нагрузкой 0,5

кг., имитация ударов с поворотом туловища и передвижением (влево-вправо, вперед-назад, по восьмерке), боксирование на ходу, повороты туловища из положения сидя, прыжки в стороны, прыжки со скакалкой одинарные и двойные на время, бег 30, 60 м.

3. Базовая техника

- накаты справа, слева, по диагонали, прямой;
- короткий накат (с полулета);
- длинный накат (с отскоком в средней зоне);
- срезка срезки справа, слева;
- накат по срезке справа, слева;
- топ-спин справа по подставке (диагональ);
- завершающий удар по накату;
- изучение крученых подач: типа - «маятник» (слева, справа) - «топорник»;
- чередование быстрых и коротких подач.

4. Передвижение

- одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения;
- имитация ударов и передвижений.

5. Базовая тактика

- изменение скорости выполняемых ударов;
- изменение направления выполняемых ударов (перевод).

6. Соревновательная подготовка

Тренировочные игры на счет по элементам:

- а) только накатами справа на 2/3 стола;
- б) накатами слева по левой половине;
- в) быстрая подача – быстрый удар справа;
- г) быстрая подача – быстрый удар слева;
- д) только накатами против срезки.

7. Метод освоения:

1. с партнером попарно;
2. с партнером по 2-3-ое за столом;
3. с тренером-преподавателем БКМ;
4. робот-пушка.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 2-ГО ГОДА

1. Общефизическая подготовка

Развиваемые физические качества: подвижность и быстрота реакции, сила, выносливость, координированность, ритмичность.

Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции: бег с быстрой сменой направлений, выпады из различных положений, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег, бег змейкой, игры в футбол, баскетбол.

Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине различным хватом, прыжки на одной ноге, прыжки на обеих ногах, прыжки из положения приседа прыжки через

скамейку, ходьба из положения приседа, подъем туловища из положения лежа, поднятие ног на шведской стенке, бросок набивного мяча из положения лежа.

Упражнения для развития ловкости, координированности, ритмичности: бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений, бег по пересеченной местности. Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км., 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол.

2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития СПФ: передвижение боком скачками, имитация ударных движений, имитация ударных движений с нагрузкой 0,5 кг., имитация ударов с поворотом туловища и передвижением (влево-вправо, вперед-назад, по восьмерке), боксирование на ходу, повороты туловища из положения сидя, прыжки в стороны, прыжки со скакалкой одинарные и двойные на время, бег 30, 60 м.

3. Базовая техника

-совершенствование ударов накатом: увеличение стабильности (более 20 ударов подряд) и скорости по заданным направлениям, перевод мяча в другую зону;

- накат, топ-спин по срезке (серия ударов);

- срезка срезки – топ-спин справа;

- срезка срезки – топ-спин слева по заданным направлениям (диагональ, середина, по прямой);

- топ-спин по подставке справа в разные точки (зоны); - топ-спин по подставке слева в разные зоны;

- комбинированно: топ-спин справа, слева, завершающий удар; - изучение подачи: «маятник», «топорник» «веер», «челнок».

4. Передвижение

- одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения;

- имитация ударов и передвижений.

5. Базовая тактика

- изменение скорости выполняемых ударов;

- изменение направления выполняемых ударов (перевод).

6. Соревновательная подготовка

Тренировочные игры на счет по элементам:

а) только накатами справа на 2/3 стола;

б) накатами слева по левой половине;

в) быстрая подача – быстрый удар справа;

г) быстрая подача – быстрый удар слева;

д) только накатами против срезки.

7. Метод освоения:

1. с партнером попарно;

2. с партнером по 2-3-ое за столом;

3. с тренером-преподавателем;

4. робот-пушка

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 3-ГО ГОДА

1. Общефизическая подготовка

Развиваемые физические качества: подвижность и быстрота реакции, сила, выносливость, координированность, ритмичность.

Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции: бег с быстрой сменой направлений, выпады из различных положений, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег, бег змейкой, игры в футбол, баскетбол.

Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине различным хватом, прыжки на одной ноге, прыжки на обеих ногах, прыжки из положения приседа прыжки через скамейку, ходьба из положения приседа, подъем туловища из положения лежа, поднятие ног на шведской стенке, бросок набивного мяча из положения лежа.

Упражнения для развития ловкости, координированности, ритмичности: бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений, бег по пересеченной местности. Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км., 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол.

2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития СПФ: передвижение боком скачками, имитация ударных движений, имитация ударных движений с нагрузкой 0,5 кг., имитация ударов с поворотом туловища и передвижением (влево-вправо, вперед-назад, по восьмерке), боксирование на ходу, повороты туловища из положения сидя, прыжки в стороны, прыжки со скакалкой одинарные и двойные на время, бег 30, 60 м.

3. Базовая техника

- накаты справа, слева, в чередовании с топ-спином по заданным направлениям;
 - изменение ритма и повышение скорости в отработке атакующих элементов;
 - перекрутка в средней зоне (справа, слева) по диагонали;
 - топ-спин по срезке (с защитником с чередованием укороченных ударов);
 - выход в атаку из «кача» топ-спином справа по заданному направлению;
 - выход в атаку из «кача» топ-спином слева по заданному направлению;
 - топ-спин по подставке в 2,3 точки с последующей перекруткой;
 - выполнение топ-спинов справа с замахом из левой зоны;
 - завершающий удар;
 - подачи, прием подач. Подачи с замаскированным вращением.
4. Передвижение - передвижение прыжком; - одношажный с выпадом к короткому мячу; - скрестным шагом; - комбинированным шагом; - имитация передвижения из ударной позиции.

5. Базовая тактика

- прием подач различными ударами;
- подачи в ближнюю зону в сочетании с подачами в дальнюю зону;

- подставка слева – быстрый удар;
- срезки в сочетании с ударом;
- выбор момента для перехода с наката на завершающий удар;
- захват инициативы через изменение направления (перевод).

6. Соревновательная подготовка

- а) произвольная подача + контр-удар справа по прямой;
- б) произвольная подача + контр-удар справа по центру;
- в) подача по направлению + треугольник;
- г) подача, накаты + завершающий удар;
- д) срезка, срезки, начало атаки по заданному направлению;
- е) игра накатами на 2/3 стола справа;
- ж) участие в официальных соревнованиях.

7. Метод освоения:

1. с партнером попарно;
2. со спаррингами попарно;
3. с тренером-преподавателем БКМ.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 4-ГО ГОДА

1. Общефизическая подготовка

Развиваемые физические качества: подвижность и быстрота реакции, сила, выносливость, координированность, ритмичность.

Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции: бег с быстрой сменой направлений, выпады из различных положений, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег, бег змейкой, игры в футбол, баскетбол.

Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине различным хватом, прыжки на одной ноге, прыжки на обеих ногах, прыжки из положения приседа прыжки через скамейку, ходьба из положения приседа, подъем туловища из положения лежа, поднятие ног на шведской стенке, бросок набивного мяча из положения лежа.

Упражнения для развития ловкости, координированности, ритмичности: бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений, бег по пересеченной местности. Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км., 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол.

2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития СПФ: передвижение боком скачками, имитация ударных движений, имитация ударных движений с нагрузкой 0,5 кг., имитация ударов с поворотом туловища и передвижением (влево-вправо, вперед-назад, по восьмерке), боксирование на ходу, повороты туловища из положения сидя, прыжки в стороны, прыжки со скакалкой одинарные и двойные на время, бег 30, 60 м.

3. Базовая техника

- удары накато́м по накату (справа, слева) ближней зоне, в максимальном темпе;
- в 2,3 точки на 2/3 стола справа;
- топ-спины по подставке (справа, слева) по заданным направлениям, перевод;
- топ-спин, накат по срезке, укоротка;
- завершающий удар по завышенным мишеням;
- срезка, срезки – начало атаки;
- короткая игра – выход в атаку;
- перекрутка в средней зоне;
- перекрутка со стола;
- подачи, отработка подач:
- маятник с нижне - боковым вращением справа, слева;
- маятник с верхне – боковым вращением справа, слева;
- «топорник» справа, слева;
- обратный маятник справа.

4. Передвижение

- передвижение прыжком;
- одношажный с выпадом к короткому мячу;
- скрестным шагом;
- комбинированным шагом;
- имитация передвижения из ударной позиции.

5. Базовая тактика

- прием подач различными ударами;
- подачи в ближнюю зону в сочетании с подачами в дальнюю зону;
- подставка слева – быстрый удар;
- срезки в сочетании с ударом;
- выбор момента для перехода с наката на завершающий удар;
- захват инициативы через изменение направления (перевод).

6. Соревновательная подготовка

- а) произвольная подача + контр удар справа по прямой;
- б) произвольная подача + контр удар справа по центру;
- в) подача по направлению + треугольник;
- г) подача, накаты + завершающий удар;
- д) срезка, срезки, начало атаки по заданному направлению;
- е) игра накатами на 2/3 стола справа;
- ж) участие в официальных соревнованиях.

7. Метод освоения:

1. с партнером попарно;
2. со спаррингами попарно

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 5-ГО ГОДА

1. Общефизическая подготовка

Развиваемые физические качества: подвижность и быстрота реакции, сила, выносливость, координированность, ритмичность.

Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции: бег с быстрой сменой направлений, выпады из различных положений, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег, бег змейкой, игры в футбол, баскетбол.

Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине различным хватом, прыжки на одной ноге, прыжки на обеих ногах, прыжки из положения приседа прыжки через скамейку, ходьба из положения приседа, подъем туловища из положения лежа, поднятие ног на шведской стенке, бросок набивного мяча из положения лежа.

Упражнения для развития ловкости, координированности, ритмичности: бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений, бег по пересеченной местности. Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км., 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол.

2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития СПФ: передвижение боком скачками, имитация ударных движений, имитация ударных движений с нагрузкой 0,5 кг., имитация ударов с поворотом туловища и передвижением (влево-вправо, вперед-назад, по восьмерке), боксирование на ходу, повороты туловища из положения сидя, прыжки в стороны, прыжки со скакалкой одинарные и двойные на время, бег 30, 60 м.

3. Базовая техника

- удары накатом по накату (справа, слева) ближней зоне, в максимальном темпе;
- в 2,3 точки на 2/3 стола справа;
- топ-спины по подставке (справа, слева) по заданным направлениям, перевод; -топ-спин, накат по срезке, укоротка;
- завершающий удар по завышенным мишеням;
- срезка, срезки – начало атаки;
- короткая игра – выход в атаку;
- перекрутка в средней зоне;
- перекрутка со стола;
- подачи, отработка подач:
- маятник с нижне - боковым вращением справа, слева;
- маятник с верхне – боковым вращением справа, слева;
- «топорник» справа, слева;
- обратный маятник справа.

4. Передвижение

- передвижение прыжком;
- одношажный с выпадом к короткому мячу;
- скрестным шагом;
- комбинированным шагом;

- имитация передвижения из ударной позиции.

5. Базовая тактика

- прием подач различными ударами;
- подачи в ближнюю зону в сочетании с подачами в дальнюю зону;
- подставка слева – быстрый удар;
- срезки в сочетании с ударом;
- выбор момента для перехода с наката на завершающий удар;
- захват инициативы через изменение направления (перевод).

6. Соревновательная подготовка

- а) произвольная подача + контр удар справа по прямой;
- б) произвольная подача + контр удар справа по центру;
- в) подача по направлению + треугольник;
- г) подача, накаты + завершающий удар;
- д) срезка, срезки, начало атаки по заданному направлению;
- е) игра накатами на 2/3 стола справа;
- ж) участие в официальных соревнованиях.

7. Метод освоения:

1. с партнером попарно;
2. со спаррингами попарно;

8. Соревновательная подготовка

1. Произвольный способ подачи + контрудары справа на 1/2 стола.
2. Произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на 1/2 стола.
3. Произвольный способ подачи + завершающий удар.
4. Подача по направлению + игра «треугольник».
5. Произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на 1/2 2/3 стола.
6. Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола.
7. Накат + завершающий удар на 2/3 стола.
8. Официальные соревнования.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Основной принцип учебно-тренировочной работы на данном этапе – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей теннисистов. На основе всесторонней технической подготовленности необходимо совершенствовать индивидуальный технический стиль.

Основной задачей физической подготовки на данном этапе является воспитание силовых способностей. Следует также включать в занятие упражнения, направленные на воспитание скоростных способностей, координации и выносливости.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЭТАПА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

1. Воспитывать морально-волевые качества, повышать уровень развития специализированных психических качеств.

2. На основе прочного усвоения пройденного материала совершенствовать индивидуальный технический стиль, его ведущие технические элементы в ходе соревновательной подготовки заложить фундамент дальнейшего совершенствования техники.

3. Повысить уровень развития силовых качеств, осуществлять интегральную подготовку, развивая силовые качества, выносливость, координационные и скоростные способности.

4. Развивать у обучающихся способность к анализу теоретических аспектов учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

I. Быстроатакующий стиль.

а) Атакующий удар справа:

- топ-спин справа по топ-спину (быстрый топ-спин или «топ – спин удар»);
- внезапный удар после серии накатов;
- быстрый внезапный удар после серии срезок по свече.

б) Поддачи: 2-3 варианта подач - выход на завершающий удар или быстрый топ-спин (2-3-х ходовка).

в) Срезка: совершенствование качества вращения при ее выполнении. Срезка с боковым вращением (маятниковая срезка).

г) Передвижение: совершенствование способов передвижения и обращение внимания на взаимосвязь передвижения с выполнением атакующего удара справа, возврат в исходное положение, заход с выполнением удара справа.

2. Базовая тактика:

1. Поддача + сильный атакующий удар.

- длинная поддача с верхним, верхнем - боковым вращением;
- вспомогательные поддачи.

2. Накат, подставка слева + атакующий удар.

3. Накат в один угол, завершающий удар в другой.

4. Серия ударов накатом + атакующий удар.

5. Накат по двум углам – внезапный удар по центру.

6. Быстрая срезка – короткая срезка – атакующий удар.

II. Стиль игры – быстрый атакующий удар + топ-спин:

1. Базовая техника:

а) Различные виды быстрых атакующих ударов:

- атакующий удар справа;
- атакующий удар слева;
- топ-спин справа;
- топ-спин слева;

- варьирование силы вращений (сочетание ударов с вращением и быстрых ударов без вращения).

б) Поддачи: разные поддачи, в соответствии с индивидуальным стилем.

в) Передвижение: совершенствование способов передвижения и умение сочетать их с различными видами ударов.

2. Базовая тактика: - комбинация ударов накатом с переходом на быстрый топ-спин – завершающий удар.

- накат по срезке, (серия ударов) – завершающий удар или быстрый топ-спин.

- в ближней зоне овладеть техникой приема подачи быстрым накатом на столе.

III. Стиль игры – топ – спин + атакующий удар

1. Базовая техника:

а) Топ-спин справа по накату, топ-спину из любой игровой зоны:

- усиление вращений после серии топ - спинов;

- сочетание накатов и топ-спинов из ближней зоны в среднюю и наоборот;

- топ-спин по срезке серийно;

- быстрый топ-спин с изменением направления;

- завершающий удар после серии топ - спинов.

б) Топ-спин слева: - топ-спин слева из средней зоны по топ-спину;

- переход на топ-спин слева после серии накатов слева в ближней зоне;

- сочетание топ - спинов справа, слева;

- топ-спин слева по срезке.

в) Техника подрезки - овладеть техникой выполнения разнонаправленных подрезок.

г) Подставка. Подставка справа, слева, с переходом на закрутку.

д) Поддача и прием подач. В основе поддачи с разными вращениями 2-3 «коронных» поддачи, в соответствии с индивидуальным стилем.

е) Передвижение. Совершенствовать способы передвижения и уметь сочетать их с разными видами ударов.

2. Базовая тактика:

а) Тактика активного нападения с применением подач с нижним и нижне - боковым вращением, для создания условия нападения с применением «топ-спина».

б) После серийного обмена «топ - спинами» овладеть тактикой завершения атаки: - применение более быстрого топ-спина;

- изменение направления (по прямой, по боковой, в середину).

- изменение вращения (слабое, сильное или боковое вращение).

в) Тактика применения топ-спина по подрезке, овладеть ударами:

- серии медленных топ - спинов влево + быстрый топ-спин вправо;

- серия топ - спинов влево, укороченный удар срезкой вправо + завершающий удар;

- серия топ - спинов влево по срезке + медленный топ-спин вправо – завершающий удар.

г) Топ - спины по подставке. Переход на завершающий удар с изменением направления.

IV. Стиль игры – подрезка + атакующий удар

1. Базовая техника

а) Техника срезки. Овладеть техникой срезки:

- против топ – спинов;
- острых быстрых ударов;
- чередование атакующих ударов и ударов подрезкой;
- сильной срезкой и плоской срезкой, в сочетании с длинными и короткими ударами.

б) Атакующие удары. Овладеть техникой выполнения серийных атакующих ударов справа и слева. - по коротким мячам в ходе обмена срезками;

- в средней зоне выполнения длинных топ – спинов;

- овладеть техникой перехода от подрезки к накату и наоборот.

в) Поддача и прием. Поддача с разным вращением. Прием подачи, как правило, срезкой.

г) Подставка. Сочетание подставки с усиленной подставкой.

д) Передвижение. Совершенствовать передвижение. Обратит внимание на способ передвижения - вперед – назад.

2. Базовая тактика:

а) Тактика быстрой атаки после подачи. Овладеть техникой выполнения атаки после одного – двух видов подач. Вспомогательные подачи. Главное внимание обращать на атакующий удар справа. Применять главным образом подачи с нижним и нижне - боковым вращением.

б) Тактика контратаки после обмена срезками. Овладеть тактикой контратаки после обмена срезками, используя: -топ-спин; - разнонаправленные срезки; - завершающий удар по завышенной срезке.

Соревновательная подготовка

9. Обмен атакующими ударами (подставка – атака, толчок – атака, накат - толчок).

10. Атака после подрезки.

11. Атака накатом против срезки.

12. Последовательная смена способов подачи.

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

14. Официальные соревнования. Совершенствовать технику и тактику игры по прямой, а также используя различные варианты игры. Особое внимание обратить на подачу и атаку, прием подачи и прием атакующего удара. 40

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Задачами данного этапа являются:

- отбор Спортсменов, способных добиться высоких спортивных результатов.
- выявление отклонений в состоянии здоровья, вызванных травматизмом, физиологическими показателями, недисциплинированностью, снижением

спортивных результатов, являющиеся следствием неточного планирования тренировочного процесса, ошибками в технико - тактической подготовке, недостаточной соревновательной практикой.

- дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, предупреждение травматизма, применение медико-биологических и психологических средств восстановления работоспособности, применение фармакологических препаратов.

- совершенствование технико-тактических приемов с применением средств и методов предыдущего этапа подготовки, тренажеров, привлечением спарринг - партнеров.

- увеличение объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок за счет увеличения доли занятий с применением технических средств и специальных педагогических средств подготовки

- теоретическая подготовка, самостоятельное составление планов игры с различными противниками, судейство соревнований, самостоятельное проведение тренировочных занятий.

1. Теоретическая подготовка.

- Повторение материала этапа спортивного совершенствования.
- Итоги выступления российских спортсменов на крупнейших международных и российских соревнованиях.
- Информация о новинках в технике, тактике, методике тренировки, об изменениях в правилах.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка. Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма 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 основных физических показателей. Увеличение объема и интенсивности в занятиях по общей физической подготовке по сравнению с предыдущими этапами подготовки.

2.2. Специальная физическая подготовка. Упражнение по развитию специальных физических качеств, применяемых на этапе высшего спортивного мастерства:

2.3. Техничко-тактическая подготовка.

Совершенствование по индивидуальным планам технико-тактического мастерства, достигнутого занимающимися на предыдущих этапах подготовки. Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике, тактике, расширение арсенала игровых средств. Воспитание волевых качеств. Стратегия современной игры, совершенствование игровых действий в условиях повышенных требований к действию спортсмена. Работа по разучиванию новинок, появляющихся в настольном теннисе, новых технико- тактических приемов игры. Совершенствование тактических

комбинаций для игры с конкретным типом противника с учетом сильных и слабых сторон игры противника. Моделирование тренером игры будущих противников. Одиночные и парные игры на счет с тактическими установками тренера против конкретного соперника. Участие в соревнованиях по календарному плану.

2.4. Контроль подготовки. На этапе высшего спортивного мастерства для комплексной оценки уровня спортивно-технической готовности спортсмена к соревнованиям высокого ранга необходим регулярный контроль, как его физической, так и специальной подготовленности. Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую в тренировке, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу возрастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок.

Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки

Таблица №12

№ п/п	Тема	Количество часов по годам обучения	
		1	2
Теоретическая подготовка			
1	Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.	2	2
2	История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.	2	4
3	Значение занятий настольным теннисом для развития детей.	4	-
4	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.	1	5
5	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена.	-	2
6	Самостоятельные занятия дома и их значение.	-	2
7	Краткие сведения о технике настольного тенниса.	1	6
Итого		10	21
Практическая подготовка			
1	Общая физическая подготовка.	150	60
2	Специальная физическая подготовка.	50	75
3	Техническая подготовка.	20	150
4	Контрольные нормативы.	4	2
5	Инструкторско-судейская практика.	-	2
6	Восстановительные мероприятия.	-	1
7	Медико-биологический контроль.	-	1
Итого		224	291

Всего	234	312
-------	-----	-----

**Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий для
учебно-тренировочных групп**

Таблица №13

№ п/п	Тема	Количество часов по годам обучения До трех лет
Теоретическая подготовка		
1.1	Значение занятий физкультурой и спортом для здоровья и всестороннего развития человека.	1
1.2	Развитие настольного тенниса в мире, результаты выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях.	1
1.3	Гигиена и режим для спортсмена, питание, закаливание, Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	6
1.4	Организация мест занятий и соревнований, техника безопасности, профилактика травматизма, спортивный инвентарь и оборудование.	4
1.5	Техника и тактика игры, методы их тренировки,	6
1.6	Краткие правила соревнований и их проведение.	2
Итого		20
Практическая подготовка		
2.1	Общая физическая подготовка.	90
2.2	Специальная физическая подготовка.	105
2.3	Технико – тактическая подготовка.	381
2.4	Контрольные испытания.	5
2.5	Инструкторско – судейская практика.	12
Профилактические мероприятия		
3.1	Восстановительные мероприятия.	8
3.2	Медико – биологический контроль.	3
Итого		604
Всего		624

**Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий для
учебно-тренировочных групп**

Таблица №14

№ п/п	Тема	Количество часов по годам обучения Свыше трех лет
Теоретическая подготовка		
1.1	Значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья и всестороннего развития человека, поддержание спортивной формы на высоком уровне.	1
1.2	Итоги выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях.	1
1.3	Роль гигиены и режима для спортсмена, питания, закаливания, врачебного контроля и самоконтроля спортсмена для роста спортивных результатов.	4
1.4	Значение технического совершенствования для роста спортивных результатов.	4

1.5	Теоретические основы техники игры и тактических действий спортсмена	8
1.6	Правила соревнований, их организация и проведение.	2
Итого		20
Практическая подготовка		
2.1	Общая физическая подготовка.	120
2.2	Специальная физическая подготовка.	170
2.3	Технико – тактическая подготовка.	480
2.4	Контрольные испытания.	8
2.5	Инструкторско – судейская практика.	16
Профилактические мероприятия		
3.1	Восстановительные мероприятия.	12
3.2	Медико – биологический контроль.	6
Итого		812
Всего		832

V. 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 этап 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 соревнований.

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

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки
Материально-технические условия реализации Программы
Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица №15

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

Таблица №16

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Клей неорганический (50мл)	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 оснований и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1м)	штук	На обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
---	---	------	-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №17

Спортивная экипировка ,передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивно мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Кроссовки для спортивных залов	штук	На обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4	Спортивные брюки	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Фиксатор для голеностопа	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6	Фиксатор коленных суставов	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
7	Фиксатор локтевых суставов	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8	Футболка	штук	На обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
9	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10	Шорты/юбка	штук	На обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

Кадровые условия реализации Программы:

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Возможные наименования должностей, профессий	Тренер-преподаватель
	Старший тренер-преподаватель
Требования к образованию и обучению	Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя
Требования к опыту практической работы	Не менее двух лет работы по профилю профессиональной деятельности для занятия должности "старший тренер-преподаватель"
Особые условия допуска к работе	Отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации <3>
	Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) <4>

	Прохождение инструктажа по охране труда
Другие характеристики	С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет Должность "старший тренер-преподаватель" применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов

Подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки

Возможные наименования должностей, профессий	Тренер по начальной подготовке
	Тренер
	Старший тренер

Требования к образованию и обучению	Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или Среднее профессиональное образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - по методике обучения базовым видам спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя
Требования к опыту практической работы	-
Особые условия допуска к работе	-
Другие характеристики	С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий: - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в два года; - формирование профессиональных навыков через наставничество; - использование современных дистанционных образовательных технологий; - участие в тренингах, конференциях, мастер-классах

Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

Возможные наименования	Тренер по виду спорта (группе спортивных дисциплин)
------------------------	---

должностей, профессий	Тренер Старший тренер
Требования к образованию и обучению	Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или Среднее профессиональное образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование по методике обучения по виду спорта (группе спортивных дисциплин) либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя
Требования к опыту практической работы	Не менее года в области реализации программ спортивной подготовки или дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта или Наличие опыта результативного (1-6 место) участия в качестве спортсмена в официальных общероссийских или международных спортивных соревнованиях, присвоенной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя либо выполнение нормативов на звание мастер спорта России
Особые условия допуска к работе	-
Другие характеристики	С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий: - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в два года; - использование современных дистанционных образовательных технологий; - участие в тренингах, конференциях, мастер-классах
Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	
Возможные наименования должностей, профессий	Тренер Тренер по виду спорта (группе спортивных дисциплин) Старший тренер Старший тренер по виду спорта (группе спортивных дисциплин)
Требования к образованию и обучению	Высшее образование - бакалавриат в области физической культуры и спорта

	или Высшее образование - бакалавриат (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование по методике обучения, профессионального спортивного совершенствования по виду спорта (группе спортивных дисциплин) либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя не ниже первой
Требования к опыту практической работы	Не менее трех лет в области реализации программ спортивной подготовки или дополнительных предпрофессиональных программ в сфере физической культуры и спорта или Наличие опыта результативного участия в качестве спортсмена в составе спортивной сборной команды Российской Федерации или профессиональной команды в официальных международных спортивных соревнованиях (1-6 место в итоговом протоколе), наличие присвоенной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя не ниже первой или выполнение норматива мастер спорта России
Особые условия допуска к работе	-
Другие характеристики	С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий: - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в два года; - использование современных дистанционных образовательных технологий; - участие в тренингах, конференциях, мастер-классах
Возможные наименования должностей, профессий	Инструктор по физической культуре Инструктор по организационно-массовой работе Инструктор по основной деятельности Инструктор учебно-тренировочного пункта Инструктор-методист по дельтапланеризму Инструктор-методист по производственной гимнастике Инструктор-методист по техническим и военно-прикладным видам спорта Инструктор-методист спортивной школы Инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций Фитнес-инструктор по работе с детьми и подростками
Требования к образованию и обучению	Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики по специальности физическая культура

	или Среднее профессиональное образование (непрофильное) - программы подготовки специалистов среднего звена и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта
Требования к опыту практической работы	Не менее одного года в области физической культуры и спорта
Особые условия допуска к работе	К работе не допускаются лица, имеющие или имевшие судимость Прохождение обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров Прохождение инструктажа по охране труда Прохождение обучения оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи
Другие характеристики	С целью профессионального роста рекомендуется: - дополнительное профессиональное образование - программам повышения квалификации один раз в три года; - формирование профессиональных навыков через наставничество; - стажировка; - использование современных дистанционных образовательных технологий (вебинаров); - участие в тренингах, мастер-классах и образовательных мероприятиях

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).

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) инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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, 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 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.

Информационно-методические условия реализации Программы**Литературные источники**

- 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., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. – М.: ФиС, 1979.
- 4.Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. – М.: ФиС, 2000.
- 5.Балайшите Л. От семи до... (Твой первый старт). – М.: ФиС, 1984.
- 6.Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. – М.: РГАФК, 1997.
- 7.Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. – М.: Знание, 1991.
- 8.Барчукова Г.В. Настольный теннис (Спорт для всех). – М.: ФиС, 1990.
- 9.Барчукова Г.В.,Бочушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М., 2006.
- 10.Барчукова Г.В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис. – М.:ГЦОЛИФК, 1984.
- 11.Барчукова Г.В., Воробьев О.В.,Матыцин О.В. Программа спортивно й подготовки. – М., Советский спорт,2007.
- 12.Барчукова Г. В. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК / Г. В. Барчукова, А.С.Фомичев. — М., 2000.
- 13.Богушас М.-В.М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся. – М.: Просвещение, 1987.
- 14.Бородавченко И.Н., Гургенянц Д.С., Мизин А.Н., Пенев Р.П., Хохлов Р.П. Настольный теннис. Правила соревнований.
- 15.Воронин Е.В. Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе \ Теория и практика физической культуры. – 1983. - № 10. – С. 52-54.
- 16.Голомазов С.В., Усмангалиев М.Ж. Влияние темпа, времени прослеживания и скорости полета мяча на технику и точность ударов в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. – 1989. - № 5. – С. 23-26.
- 17.Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения.- Кишинев, 1973.
- 18.Ефремова А.В. Нормирование нагрузок, направленных на развитие точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой квалификации: Автореф. Дис....канд.пед.наук/ Акад.физвоспитания и спорта Респ.Беларусь. – Минск, 1996. 19 с.
- 19.Ефремова А.В., Гужаловский А.А. Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе. – Минск, 1995. – 18с.

20. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. – Ярославль: ВерхнеВолжское кн. из-во, 1990.
21. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. – Из-во «Галка», 1991.
22. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. – М., ФиС, 1979.
23. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. – М., Советский спорт, 2014.
24. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. – М., 2012.
25. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
26. Матыцин О.В. Настольный теннис: Неизвестное об известном. – М.: РГАФК, 1995.
27. Настольный теннис: Пер. с кит./ Под ред. Сюй Яньшэна. – М.: ФиС, 1987.
28. Настольный теннис: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М, 1980.
29. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (Методическая часть). – М.: Советский спорт, 1990.
30. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – М., 2005.
31. Неизвестное об известном / Под ред. О.В. Матыцина. – М., 1995.
32. Ормаи Л. Современный настольный теннис. – М.: ФиС, 1985.
33. Портных Ю.И. Психологическая подготовка игроков в настольном теннисе / Ю.И. Портных, Л.К. Серова — СПб., 1997.
34. Правила настольного тенниса. – М., 2002.
35. Приказ Минспорта РФ от 31.10.2022г. №884 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис».
36. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. Советский спорт, 2007.
37. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. – Л.: Лениздат, 1989.
38. Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К. Серова. - СПб., 2001.
39. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004
40. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002.
41. Усмангалиев М.Ж. Методические особенности совершенствования точности и быстроты двигательных действий в настольном теннисе: Автореф. Дис....канд.пед.наук / ГЦОЛИФК. – М., 1991.
42. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

43.Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

44.Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001

45.Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Дис....кандпед.наук / РГАФК. – М., 2000. – 160 с.

46.Шпрах С. У меня секретов нет. Техника / Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис». – М., 1998.

Интернет-ресурсы

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

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

3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России

4. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет

5. <http://ttfr.ru/> - Федерация настольного тенниса России

6. sportvnutritebja.ru – видеоуроки по обучению игре в настольный теннис

7. <http://tabletennistextbook09.narod.ru/> - электронный учебник по настольному теннису