

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 12 г. РОСТОВА-НА-ДОНУ»**

Утверждаю
Директор МБУ ДО «СШ № 12»
г. Ростова-на-Дону

И.П. Иваненко

Приказ № 20-Од от «11» января 2023г.

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

Рассмотрена на заседании Педагогического совета МБУ
(протокол № 1 от 11.01.2023г.)

Ростов-на-Дону
2023

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» предназначена для организации учебно-тренировочного процесса в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа № 12 г. Ростова-на-Дону» (далее – МБУ, учреждение).

Программа разработана:

Иваненко Н.П.	директор, отличник физической культуры и спорта России, Мастер спорта России по военному многоборью
Сучкова О.С.	заместитель директора по учебно-спортивной работе, судья второй квалификационной категории
Швецов И.В.	тренер-преподаватель по виду спорта «настольный теннис», судья первой квалификационной категории
Бештень О.В.	тренер-преподаватель по виду спорта «настольный теннис», отличник физической культуры и спорта России, судья первой квалификационной категории
Олексюк А.В.	тренер-преподаватель по виду спорта «настольный теннис», судья первой квалификационной категории
Гурулев И.Ю.	старший инструктор-методист, судья второй квалификационной категории
Яровой С.С.	инструктор-методист, судья второй квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	5
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	10
2.2.	Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки.	10
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	12
2.3.1.	Учебно-тренировочные занятия	13
2.3.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	16
2.3.3.	Спортивные соревнования	17
2.3.4.	Годовой учебно-тренировочный план	19
2.3.5.	Календарный план воспитательной работы	22
2.3.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	27
2.3.7.	План инструкторской и судейской практики	32
2.3.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств	35
3.	Система контроля.	39
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	39
3.1.1.	На этапе начальной подготовки	39
3.1.2.	На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	39
3.1.3.	На этапе совершенствования спортивного мастерства	40
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки	40
3.2.1.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (тестирование) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	41
4.	Рабочая программа по виду спорта «настольный теннис»	46
4.1.	Рабочая программа по виду спорта «настольный теннис» составляется тренером-преподавателем на каждую учебно-тренировочную группу в соответствии Программой	46
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по	59

	отдельным спортивным дисциплинам «настольный теннис»	
5.1.	Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «настольный теннис»	60
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	64
6.1.	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	64
6.2.	Кадровые условия реализации дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки	68
6.2.1.	Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками	68
6.2.2.	Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации	68
6.2.3.	Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей	68
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	70

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «настольный теннис» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 года № 884 (далее ФССП) и в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 года № 329-ФЗ;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Федеральный закон Российской Федерации от 23.04.2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 06.12.2022 года № 1143 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»;
- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 12 г. Ростова-на-Дону».

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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных и спортивных.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивают формирование личностных результатов, таких как:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности в соответствии с их возрастными нормативами, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения, овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание учебно-тренировочной нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развивать понимание о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Основные **задачи**, решаемые в процессе спортивной подготовки:

1. Освоение техники и тактики избранного вида спорта – настольный теннис.
2. Обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в избранном виде спорта.
3. Обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности.
4. Приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
5. Комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности обучающихся (интегральная подготовка).

Указанные задачи в наиболее общем виде определяют основные направления спортивной подготовки обучающихся (спортсменов), имеющие самостоятельные признаки: техническую, тактическую, физическую, психологическую и интегральную. Из содержания каждой из этих сторон вытекают конкретные задачи подготовки.

Основными сторонами подготовленности обучающихся (спортсменов) являются виды подготовки в процентном соотношении от нагрузки на этапах и годах подготовки:

- общая физическая подготовка (ОФП),
- специальная физическая подготовка (СФП),
- спортивные соревнования,
- техническая подготовка (избранный вид спорта, накаты, подачи, подрезки и т.д.),
- тактическая, теоретическая, психическая подготовка,
- инструкторская и судейская практика,

– медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Срок реализации Программы зависит от продолжительности этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количества лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, индивидуальных особенностей физической и специальной физической подготовленности обучающегося (спортсмена), выполнения спортивных разрядов и спортивных званий и варьируется в зависимости от минимального возраста лиц для зачисления и перевода на другие этапы спортивной подготовки и составляет в среднем:

- для девочек 11 лет,
- для мальчиков 11 лет.

Реализация Программы осуществляется на этапах: начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочном этапе (далее – УТ), этапе совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ).

В МБУ осуществляется отбор лиц для их спортивной подготовки в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки (приложение № 6, 7, 8 к ФССП).

Минимальный возраст зачисления обучающихся (спортсменов) в МБУ на этапы спортивной подготовки определяется федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (приложение № 1 к ФССП).

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации до трех лет).

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп МБУ самостоятельно:

- формирует учебно-тренировочные группы по этапам спортивной подготовки, с учетом возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов), объемов недельной

тренировочной нагрузки, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов и возраста обучающегося;

- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (приложение № 1 к ФССП);
- объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуском;
- проводит промежуточную аттестацию не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению МБУ с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его временной нетрудоспособности, травмы.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, **прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.**

Перевод (в том числе досрочно) в группу следующего года или этапа спортивной подготовки проводится решением Педагогического совета МБУ на основании стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также заключения врача (медицинской комиссии).

Основанием отчисления из МБУ является:

- состояние здоровья обучающегося;
- нерегулярное посещение учебно-тренировочных занятий;
- невыполнение норм контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и (или) несоответствие требованиям федерального стандарта по виду спорта «настольный теннис»;
- нарушение правил поведения в учреждении и Устава МБУ;
- отказ от прохождения медицинского обследования.

Решение об отчислении обучающегося принимается Педагогическим советом МБУ.

Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки обучающиеся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

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

Приложение № 1
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«настольный теннис», утвержденному
приказом Минспорта России
от 31 октября 2022 г. № 884

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

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

2.2. Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки

Программа рассчитана на 52 недели в году, обеспечивает непрерывный учебно-тренировочный процесс, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

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

Общий годовой объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки для этапов спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать:

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

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

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.

Приложение № 2
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«настольный теннис», утвержденному
приказом Минспорта России
от 31 октября 2022 г. № 884

Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки

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

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

МБУ обеспечивают учебно-тренировочный процесс посредством реализации Программы, направленной на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

Организация и осуществление образовательной деятельности по Программе проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса МБУ:

1. Определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающиеся (спортсменов).
2. Проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).
3. Использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:
 - перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
 - ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
 - ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
 - ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.
4. Составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.
5. Формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования

участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более).

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия.

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся (спортсменов).

Практические занятия различаются по:

- цели (тренировочные, контрольные и соревновательные);
- количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые);
- степени разнообразия решаемых задач (однородные и разнородные).

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое учебно-тренировочное занятие, проводимое под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию.

В процессе учебно-тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности спортсменов, а на теоретических занятиях спортсмены знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований.

Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся совместно с медицинским работником. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний обучающихся.

Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных

техничко-тактических действий. Так же спортсмены приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольно-переводные нормативы.

Учебно-тренировочное занятие (тренировка) является структурной единицей учебно-тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от материала основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность может достигать значительных, но не максимальных величин.

Задачи занятия определяются в зависимости от тренировочного периода, состава обучающихся и условий проведения занятия. Главная задача занятия решается, как правило, в подготовительной и основной частях.

Структура учебно-тренировочного занятия имеет три части:

Подготовительная часть (30—35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию спортсменов к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания спортсменов (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки организма спортсмена для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);
- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения (скользящие прыжки с быстрой сменой направления, внезапные выпады из различных положений, пробежки с мячом (типа баскетбола, футбола), подвижные игры, самостраховка, имитация подставки и удар с поворотом туловища и другие).

Основная часть (60—70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5—10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный ритм подачи мяча, отработка техники приема - подачи). В этой части тренировки необходимо рекомендовать спортсменам самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Особенности структуры учебно-тренировочного занятия зависят от его содержания. В большинстве случаев содержание характеризуется направленностью занятия и уровнем учебно-тренировочной нагрузки.

Эффективность учебно-тренировочных занятий на различных этапах подготовки спортсменов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий,

оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей обучающихся.

Организационные формы проведения учебно-тренировочных занятий:

- групповая форма - создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь;
- индивидуальная форма - спортсмены работают самостоятельно по индивидуальным заданиям;
- самостоятельная форма - спортсмены выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера-преподавателя, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

В зависимости от цели и задач в подготовке обучающихся (спортсменов) используют комплексные и тематические занятия.

Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. В тренировке преимущественно применяют комплексные мероприятия.

Тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой или командой. Групповые программы в настольном теннисе предусматривают повышенное требование к взаимодействию между спортсменами, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности занимающихся.

В групповых занятиях обучающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах обучающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные спортсмены получают самостоятельные задания.

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность обучающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

В **индивидуальных занятиях** используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Цель тренировки - ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства. Свое конкретное выражение цель и задачи тренировки получают в индивидуальных планах, которые разрабатываются совместно тренером-преподавателем и спортсменом. Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы), проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных (мероприятий) сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и уровня предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (приложение к ФССП № 3).

Приложение № 3
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«настольный теннис», утвержденному
приказом Минспорта России
от 31 октября 2022 г. № 884

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

2.3.3. Спортивные соревнования

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающихся (приложение № 4 к ФССП).

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях (осуществляется в соответствии с Календарным планом официальных спортивных соревнований и физкультурных мероприятий МБУ, формируемым на основе календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий города Ростова-на-Дону, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Ростовской области и Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий на соответствующий год.

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

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

Спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, который направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях и подлежит планированию.

К участию в спортивных соревнованиях допускаются обучающиеся:

- соответствующего возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, согласно положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «настольный теннис»;
- имеющие медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдающие общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

МБУ ДО «СШ №12» направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

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

2.3.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в МБУ проводится 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, её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «настольный теннис» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки (приложение № 2 к ФССП), рассчитывается в процентном соотношении по видам спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение № 5 к ФССП), составляется и утверждается ежегодно на 52 недели (в часах), определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности МБУ.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия в процентном соотношении входят следующие виды спортивной подготовки: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, участие в спортивных соревнованиях, техническая подготовка, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (таблица № 1).

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

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

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания 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
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		10-20	10-20	8-16	8-16	4-8
1.	Общая физическая подготовка (%)	96	128	130	144	156
2.	Специальная физическая подготовка (%)	60	78	130	144	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	16	42	58	124
4.	Техническая подготовка (%)	120	132	168	196	244
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	28	44	130	144	244
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	6	6	21	22
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	8	12	12	21	42
Общее количество часов в год		312	416	624	728	1040

В примерном годовом учебно-тренировочном плане приведено примерное распределения часов по видам спортивной подготовки в учебно-тренировочных группах из расчета:

НП-1 - 6 часов в неделю;

НП-2-3 - 8 часов в неделю;

УТ-1, 2, 3 - 12 часов в неделю;

УТ- 4, 5 - 14 часов в неделю;

ССМ - 20 часов в неделю.

2.3.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год и направлен на формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля (таблица № 2).

Таблица № 2

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к	В течение года

		педагогической работе;	
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 край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-	В течение года

		спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса со спортсменами любого возраста, пола и уровня подготовленности. Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания обучающихся. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед членами группы, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий заключается в том, чтобы привить ученикам интерес к занятиям, любовь к настольному теннису. Без должной мотивации к занятиям спортом принципиально невозможно добиться сколько-нибудь заметного успеха.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

По мере углубления в специализированные формы обучения и тренировки, нарастания тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание морально-волевых качеств спортсменов. Прежде всего это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам, спортивному коллективу, соперникам.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома – на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанникам больше, чем вчера, а завтра – больше, чем сегодня.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, выездов в другие города, летних лагерных сборов, оздоровительных и других мероприятий.

Цели деятельности в физическом воспитании спортсменов, занимающихся настольным теннисом, объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие.

Воспитательная работа способствует индивидуализации спортсменов в коллективе, активному усвоению и воспроизведению знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых обучающимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относятся также и работа с родителями.

К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; формирование дружного коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; проводы выпускников; просмотр соревнований, их обсуждение; соревновательная деятельность обучающихся и ее анализ; регулярное подведение итогов спортивной деятельности: проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, культпоходы в театр, на выставки; тематические выставки и беседы; трудовые сборы и субботники; оформление стендов, стенгазет, проведение Дней здоровья, выступление теннисистов на различных районных и городских мероприятиях, поздравление обучающихся с днем рождения.

Рефлексия и анализ тренировки проводятся сразу после тренировки. Их педагогический смысл – научить детей осмыслению учебно-тренировочной деятельности, привить навыки коллективного анализа, воспитать в них культуру общения, научить искусству разговора. Никакая, даже самая насыщенная тренировка не принесет много пользы, если она со всех сторон,

самым тщательным образом не оценена, не проанализирована, и из всего не сделано обобщающих выводов.

Очень важно также правильно завершать тренировку на высоком эмоциональном уровне, используя приемы снятия психологического напряжения, а также упражнения на сплочение коллектива. После выяснения особенностей и проблем ребенка, зная все положительное о нем, можно наметить пути, приемы и способы успешного взаимодействия с ним, помочь в его самореализации.

Для этого педагог создает ему ситуацию успеха, которая является основным фактором личностного роста, так как успех ребенка – это источник его внутренних сил и энергии.

Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения – положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания – это выявление ошибок в поведении и их осуждение.

Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

Без системы этих мер педагогического воздействия вообще нельзя воспитывать, невозможно и развивать самовоспитание детей, их общественную активность. Продуманная система поощрений и наказаний помогает закалять человеческий характер, воспитывает человеческое достоинство, чувство ответственности. Но нельзя злоупотреблять как положительными, так и отрицательными оценками.

Если возникает вопрос, с чего начинать, то начинать надо с похвалы. Опережающая похвала педагога всегда несет в себе положительный воспитательный заряд – веру, намечает хорошую перспективу для личности.

Вместе с этим надо проявлять осторожность и чувство меры при одобрениях, не следует чрезмерно хвалить ребенка. Методы поощрения могут быть моральные и материальные.

К моральным относятся: проявления доброты, внимания, заботы; одобрительные обращения; снисхождение (прощение); проявления восхищения, радостного удивления; внушение уверенности; похвала, раскрывающая основание оценки («молодец, теперь всем будет комфортно»); проявление доверия; поручение ответственных дел; моральная поддержка и укрепление веры в собственные силы.

К материальным вознаграждениям можно отнести: присуждение награды; вручение грамоты, диплома, игрушки-символа; записка родителям; лакомство; выдача «хваляшек» – наклейка или печать в дневнике спортсмена с подписью за что (яркие наклейки намного приятнее, чем устное замечание или похвала); присвоение звания (самый аккуратный, дисциплинированный, внимательный и

т.д.) с вручением отличительного знака; также вводится система поощрений, номинации за определенный поступок или достижения.

Не менее значимы в практической педагогической деятельности наказания, к которым приходится прибегать в тех или иных конкретных педагогических ситуациях. К методам наказания относятся: проявление тренером огорчения; ласковый упрек и намек; оттянутая во времени оценка; выдача «ругашек» – наклейка, картинка или печать в дневнике спортсмена с подписью за что (устное замечание, а тем более разговор на повышенных тонах портят настроение коллектива в целом, а «ругашка» заставляет задуматься только адресата и не касается остальных членов коллектива) и т.д.

Необходимым условием для развития личности, ее защищенности, психологического комфорта является формирование сплоченного и дружного воспитательного коллектива, создание доброжелательной атмосферы. Самореализация личности педагога является условием для самореализации личности ребенка, и наоборот, успешный личностный рост ребенка есть стимул для развития и формирования личности педагога.

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе

не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;
- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами-преподавателями, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных *Всемирным антидопинговым агентством*.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров-преподавателей, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов;

К средствам, которые используются в спорте для повышения спортивного мастерства, относятся: допинги, допинговые методы, психологические методы, механические факторы, фармакологические средства ограниченного использования, а также пищевые добавки и вещества.

К средствам, которые причиняют особый вред здоровью и подвергаются контролю, относятся допинги и допинговые методы (манипуляции). По фармакологическому действию допинги делятся на пять классов:

1. Психостимуляторы (амфетамин, эфедрин, фенамин, кофеин, кокаин и др.);
2. Наркотические средства (морфин, алкалоиды-опиаты, промедол, фентанил и др.);

3. Анаболические стероиды (тестостерон и его производные, метандростенолон, ретаболил, андродиол и многие другие), а также анаболические пептидные гормоны (соматотропин, гонадо-тропин, эритропоэтин);
4. Бета-блокаторы (анапримин (пропранолол), окспренолол, надолол, атенолол и др.);
5. Диуретики (новурит, дихлоти-азид, фуросемид (лазикс), клопамид, диакарб, верошпирон и др.).

Допинги являются биологически активными веществами, выделенными из тканей животных или растений, получены синтетически, как и их аналоги. Многие допинги входят в состав лекарств от простуды, гриппа и других заболеваний, поэтому прием спортсменом лекарств должен согласовываться со спортивным врачом во избежание неприятностей при прохождении допинг - контроля.

К допинговым методам относятся кровяной допинг, различные манипуляции (например, подавление процесса овуляции у женщин и др.). Биологическое действие в организме отдельных классов допингов разнообразно. Так, психостимуляторы повышают спортивную деятельность путем активации деятельности ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что улучшает энергетику и сократительную активность скелетных мышц, а также снимают усталость, придают уверенность в своих силах, однако могут привести к предельному напряжению функций этих систем и истощению энергетических ресурсов. Наркотические вещества подавляют болевую чувствительность, так как являются сильными анальгетиками, и отдалают чувство утомления. Анаболические стероиды усиливают процессы синтеза белка и уменьшают их распад, поэтому стимулируют рост мышц, количества эритроцитов, способствуя ускорению адаптации организма к мышечной деятельности и процессов восстановления, улучшению композиционного состава тела. Бета-блокаторы противодействуют эффектам адреналина и норадреналина, что как бы успокаивает спортсмена, повышает адаптацию к физическим нагрузкам на выносливость. Диуретики, или мочегонные средства усиливают выведение из организма солей, воды и некоторых химических веществ, что способствует снижению массы тела, выведению запрещенных препаратов.

План антидопинговых мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год направлен на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В план мероприятий направленных на предотвращение допинга в спорте, вносятся следующие мероприятия: беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий; беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля (таблица № 3).

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним в МБУ ДО «СШ № 12»

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие	«Что такое допинг в спорте?»	1 раз в год	Занятие – лекция – тренер-преподаватель
	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 проверке препаратов на сайте РУСАДА
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА с помощью родителей		Начало года	Прохождение на сайте РУСАДА и получение сертификата
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие	Ознакомление со списком запрещенных препаратов	1 раз в год	Занятие – лекция – тренер-преподаватель
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопингов	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по

		ой культуры»		антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РУСАДА
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Начало года	Прохождение на сайте РУСАДА и получение сертификата
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Начало года	Прохождение на сайте РУСАДА и получение сертификата
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	

2.3.7. Планы инструкторской и судейской практики

Навыки работы инструктора и судьи начинают прививаться еще на этапе начальной подготовки и 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 первенства школы по настольному теннису;
- участвовать в судействе соревновательных тренировок совместно с тренером-преподавателем;
- участвовать в судействе внутри школьных соревнований (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальных соревнований.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня 1 спортивного разряда, КМС, МС в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила жеребьевки соревнований, оценки партий, сыгранных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение занимающимся 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.

Планы инструкторской и судейской практик в МБУ ДО «СШ № 12» представлены в таблицах №4 , № 5.

Таблица № 4

План инструкторской практики.

№ п/п	Темы инструкторской практики	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
			до 3-х лет	свыше 3-х лет	
1.	Навыки строевой подготовки	+	+	-	-
2.	Участие в подготовке к соревнованиям	+	+	+	+
3.	Регистрирование спортивных результатов, тестирований	-	+	+	+
4.	Анализ выступления в соревнованиях	-	-	+	+
5.	Составление комплексов упражнений для разминки, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия	-	-	+	+
6.	Помощь тренеру-преподавателю в проведении различных частей учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки	+	-	-	+
7.	Проведение различных частей учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки	-	-	-	+
8.	Подготовка и проведение беседы с юными спортсменами об истории настольного тенниса, о спортсменах школы – победителях и призерах всероссийских соревнований	-	-	-	+
9.	Просмотр и анализ видеозаписей соревнований	-	-	+	+

План судейской практики

№ п/п	Темы судейской практики	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
			до 3-х лет	свыше 3-х лет	
1.	Теоретическая подготовка Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований.	-	+	+	-
	Положение о соревнованиях. Заявки.	-	-	+	+
	Порядок вступления в соревнования команд и участников.	-	-	+	+
	Определение победителей личного и командного первенства. Участники и победители финальных соревнований в отдельных дисциплинах	-	-	+	+
	Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров-преподавателей	-	-	+	+
	Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочия судей	-	-	-	+
	Рефери соревнований и обслуживающий персонал. Порядок проведения соревнований.	-	-	-	+
	Оценка игры, подсчет очков	-	-	-	+
2.	Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин.	-	-	-	+
	Особенности судейства игры одиночный и парный разряды	-	-	+	+
	Классификация дисциплин, особенности технического исполнения	-	-	-	+
	Методика и техника судейства.	-	-	-	+
	Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований	-	-	-	+
	Особенности работы секретариата на финальных соревнованиях	-	-	-	+

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

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

МБУ ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсмена, уровня его функциональной подготовки.

Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия учебно-тренировочных нагрузок на обучающихся (спортсменов).

Врачебно-педагогические наблюдения осуществляются врачами по лечебной физкультуре, врачами по спортивной медицине совместно с тренером-преподавателем.

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером-преподавателем при планировании учебно-тренировочного процесса.

При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

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

План применения восстановительных средств (таблица № 6) разрабатывается тренерами-преподавателями конкретно для группы с учетом индивидуальных особенностей каждого обучающегося (спортсмена) и потребностей в том или ином средстве восстановления в зависимости от периода спортивной подготовки.

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов.

У обучающихся наблюдается преимущественно утомление нервно-мышечного аппарата (локальное или общее мышечное утомление), проявляющееся в уменьшении силы, быстроты движений, наличии ощущений болезненности в мышцах.

Методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

- Рациональное распределение нагрузок по этапам спортивной подготовки;
- Рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- Постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- Разнообразию средств и методов тренировки;
- Переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- Чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- Оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Упражнения для активного отдыха и расслабления;
- Корректирующие упражнения для позвоночника;
- Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- Создание положительного эмоционального фона тренировки;
- Переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- Внушение;
- Психорегулирующая тренировка;

К медико-биологическим средствам относятся:

Гигиенические средства:

- Водные процедуры закаливающего характера;
- Душ, теплые ванны;
- Прогулки на свежем воздухе;
- Рациональные режимы дня, сна, питания;
- Рациональное питание, витаминизация;
- Тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства:

- Душ теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; контрастный и вибрационный (тонизирующий) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин;
- Ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- Бани 1-2 раза в неделю, парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- Ультрафиолетовое облучение;
- Аэронизация кислородотерапия;
- Массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа, поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с детьми на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в учебно-тренировочных группах и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Методически неправильно построенное учебно-тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных теннисистов в полноценном белке, витаминах и минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов, спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее, эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств в комплексе. При составлении восстановительных комплексов следует в начале применять средства общего воздействия, а затем – локального (местного). Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. После окончания занятий с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то в дополнительных восстановительных средствах нет необходимости, так как их применение снижает тренировочный эффект.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов (таблица № 6), но систематически и грамотно их применять.

План применения восстановительных средств

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Ответственное лицо	НП-1, НП-2	УТ		ССМ
				до 3-х лет	свыше 3-х лет	
1.	Педагогические средства восстановления	Тренер-преподаватель	+	+	+	+
2.	Психологические средства восстановления	Тренер-преподаватель	-	+	+	+
3.	Гигиенические средства восстановления	Тренер-преподаватель, медработник	-	+	+	+
4.	Физиотерапевтические средства	Тренер-преподаватель, медработник	-	-	+	+

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

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

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

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается прохождением аттестации обучающихся, проводимой МБУ, на основе сдачи комплексов контрольных и контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками при окончании полного курса дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (этап ССМ), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.2.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Целью и задачами проведения контрольно-переводных нормативов, далее (испытаний) является определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся (спортсменов), уровня их спортивной квалификации перевод спортсменов на следующий этап спортивной подготовки (в том числе досрочно), отбор перспективных спортсменов для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства, формирование высокого уровня спортивной мотивации.

Контрольно-переводные нормативы проводятся для оценки результатов реализации Программы и включает в себя упражнения по общей физической подготовке, специальной физической подготовке уровня их спортивной квалификации.

Сдача контрольно-переводных нормативов, является обязательной и проводится по завершению календарного года (сентябрь - ноябрь).

При проведении испытаний необходимо создавать единые условия выполнения упражнений для всех обучающихся (спортсменов), участвующих в тестировании.

Перевод обучающихся (спортсменов) из группы в группу и по этапам спортивной подготовки происходит при положительной сдаче контрольно-переводных нормативов.

Положительной сдачей является выполнение всех нормативных требований.

Обучающиеся (спортсмены), не выполнившие требования контрольно-переводных нормативов, решением Педагогического совета МБУ, переводятся на спортивно-оздоровительный этап (при наличии).

Обучающиеся (спортсмены), отсутствующие в период проведения испытаний по каким-либо причинам, могут пройти тестирование в другие отведенные сроки, согласно приказу директора.

Контрольно-переводные нормативы представлены в Программе согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (приложение № 6, № 7, № 8).

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,7	9,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			75	65

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

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

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

4. Рабочая программа по виду спорта «настольный теннис»

4.1. Рабочая программа по виду спорта

«настольный теннис» составляется тренером-преподавателем на каждую учебно-тренировочную группу в соответствии с Программой.

Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов Программы на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы:

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

Содержание рабочей программы:

Титульный лист:

- Гриф согласования с руководителем МБУ;
- Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

Пояснительная записка:

- Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
 - Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
1. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки, в котором указывается распределение планируемого количества часов по видам спортивной подготовки согласно процентному соотношению по видам спортивной подготовки (таблицы № 7-11);
 2. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включающий в себя примерные темы по теоретической подготовке (таблица № 12).

3. Тематический годовой план, в котором указывается содержание учебного материала, количество часов и сроки освоения (таблица № 13);

4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной (указывается краткое описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки) (таблица № 14);

5. Планируемые результаты учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки на год (таблица № 15).

Таблица № 7

**Примерный Годовой учебно-тренировочный план
для этапа начальной подготовки, группа НП-1 (6 час/нед)**

Разделы подготовки	Всего %	Всего час\год	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Всего % и часов в месяц с учетом самостоятельных тренировочных занятий	100 %	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
ОФП (общая физическая подготовка)	30,8	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
СФП (специальная физическая подготовка)	19,2	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Участие в спортивных соревнованиях	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Техническая подготовка (спортивная дисциплина + беспредметная подготовка + предметная подготовка)	38,4	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	28	2	3	1	2	1	3	3	3	2	2	3	3
Инструкторская и судейская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2,6	8	1		2	1	2				1	1		

**Примерный Годовой учебно-тренировочный план
для этапа начальной подготовки, группа НП-2,3 (8 час/нед)**

Разделы подготовки	Всего %	Всего час\год	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Всего % и часов в месяц с учетом самостоятельных тренировочных занятий	100 %	416	35	33	35	35	35	35	33	35	35	35	35	35
ОФП (общая физическая подготовка)	30,8	128	11	10	10	11	11	11	11	12	10	11	10	10
СФП (специальная физическая подготовка)	18,8	78	6	6	7	6	6	6	7	7	7	6	7	7
Участие в спортивных соревнованиях	3,8	16	2	1	2	1	2	1			1	2	2	2
Техническая подготовка (спортивная дисциплина + беспредметная подготовка + предметная подготовка)	31,7	132	11	11	11	11	11	11	11	12	11	10	11	11
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10,6	44	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3
Инструкторская и судейская практика	1,4	6	1		1		1				1	1		1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2,9	12	1	1	1	2	1	2			1	1	1	1

**Примерный Годовой учебно-тренировочный план
для учебно-тренировочного этапа, группа УТ-1,2,3 (12 час/нед)**

Разделы подготовки	Всего %	Всего час\год	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Всего % и часов в месяц с учетом самостоятельных тренировочных занятий	100 %	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52
ОФП (общая физическая подготовка)	20,8	130	11	11	10	10	10	11	13	13	9	10	11	11
СФП (специальная физическая подготовка)	20,8	130	10	11	10	11	10	10	13	13	11	10	11	10
Участие в спортивных соревнованиях	6,75	42	4	4	4	5	4	4			5	4	4	4
Техническая подготовка (спортивная дисциплина + беспредметная подготовка + предметная подготовка)	27	168	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	20,8	130	10	11	11	10	11	11	12	12	10	11	11	10
Инструкторская и судейская практика	0,95	6	1		1		1				1	1		1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2,9	18	2	1	2	2	2	2			2	2	1	2

**Примерный Годовой учебно-тренировочный план
для учебно-тренировочного этапа, группа УТ-4-5 (14 час/нед)**

Разделы подготовки	Всего %	Всего час\год	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Всего % и часов в месяц с учетом самостоятельных тренировочных занятий	100 %	728	61	60	61	60	61	60	61	61	61	61	60	61
ОФП (общая физическая подготовка)	19,8	144	11	12	11	11	11	11	16	16	12	11	11	11
СФП (специальная физическая подготовка)	19,8	144	11	11	11	11	12	11	15	16	11	12	11	12
Участие в спортивных соревнованиях	7,9	58	6	5	6	6	6	6			6	6	5	6
Техническая подготовка (спортивная дисциплина + беспредметная подготовка + предметная подготовка)	26,9	196	16	16	17	16	16	16	18	17	16	16	16	16
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19,8	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Инструкторская и судейская практика	2,9	21	3	2	2	2	2	2			2	2	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2,9	21	2	2	2	2	2	2			2	2	3	2

**Примерный Годовой учебно-тренировочный план
для этапа совершенствования спортивного мастерства,
группа ССМ (20 час/нед)**

Разделы подготовки	Всего %	Всего час\год	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Всего % и часов в месяц с учетом самостоятельных тренировочных занятий	100 %	1040	87	86	87	87	87	87	86	86	87	87	86	87
ОФП (общая физическая подготовка)	15	156	11	12	11	13	12	11	21	21	11	11	11	11
СФП (специальная физическая подготовка)	20	208	16	16	16	16	17	17	22	22	16	17	16	17
Участие в спортивных соревнованиях	11,9	124	13	12	12	12	12	13			12	12	13	13
Техническая подготовка (спортивная дисциплина + беспредметная подготовка + предметная подготовка)	23,5	244	20	20	21	20	19	19	22	22	21	20	20	20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	23,5	244	20	20	21	20	20	20	21	21	21	20	20	20
Инструкторская и судейская практика	2,1	22	2	2	2	2	3	2			2	3	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	42	5	4	4	4	4	5			4	4	4	4

**Учебно-тематический план
по этапам спортивной подготовки включающий в себя примерные темы по теоретической подготовке**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	
Учебно-	Всего на учебно-	≈ 600/960		

тренировочный этап (этап спортивной специализации)	тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Примерный тематический годовой план

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Общая физическая подготовка:		
	Строевая подготовка, ОРУ		
	Упражнения разминочные с ракеткой		
	Бег, прыжки, элементы ЛА		
	Подвижные игры, эстафеты		
2.	Специальная физическая подготовка:		
	Силовая подготовка (подтягивания, отжимания, приседания, поднимания ног, поднимания туловища)		
	Скоростно-силовая подготовка (бег, прыжки, отталкивание, прыжковая выносливость)		
	Координационная подготовка (упражнения на ловкость и быстроту, ОРУ)		
	Гибкость (сед согнувшись, то же ноги врозь, шпагат, мост, упражнения на гибкость опорно-двигательного аппарата)		
3.	Участие в спортивных соревнованиях:		
	Наименование соревнований:		
4.	Техническая подготовка :		
	Техника овладения правильной хваткой ракетки и основной стойкой, различные виды жонглирования мячом, овладение базовой техникой с работой ног, а также техникой ударов по мячу на столе.		
	Последовательное изучение технических приемов игры от простого к сложному		
	Стойки и передвижения теннисиста		
	Поддачи, накаты, атаки, топ-спины, подрезки, – особенности технического выполнения		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:		
	Тактические приемы ведения игры и практическая реализация приемов для достижения поставленной цели в соответствии со способностями теннисиста		
	Теоретическая подготовка:		
	Правила поведения и ТБ		
	Терминология настольного тенниса, правила вида спорта настольного тенниса		
	Режим дня, гигиена, питание		
6.	Инструкторская и судейская практика:		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль:		

Примерный программный материал на учебный год

Группа, этап подготовки: _____

Разделы программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Общая физическая подготовка:	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, выносливости.
	Комплексы упражнений, направленные на развитие ловкости и быстроты.
	Общеразвивающие упражнения (круговые движения головой, круги руками, круги предплечьями, вращения в лучезапястном суставе, повороты туловища, наклон вперед, вращения туловищем, вращения тазом, вращения в голеностопном суставе, прыжки с различным положением рук и ног)
	Элементы лёгкой атлетики (бег, прыжках и метаниях.)
	Метания: сюда входят метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча.
	Спортивные и подвижные игры: широко применяются баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон, при этом происходит развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.
Специальная физическая подготовка:	Силовая подготовка (подтягивания, отжимания, приседания, поднимания ног, поднимания туловища)
	Скоростно-силовая подготовка (бег, прыжки, ; бег: 20 м ,30 м, 60 м, челночный бег, бег в горку, бег с препятствиями; прыжки в длину с места, многоскоки, прыжковый «китайский» комплекс) отталкивание, прыжковая выносливость)
	Комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.
	Освоения ударных движений, передвижений используются разнообразные имитационные упражнения (8-ки, треугольники, «вокруг угла» и т.п.).
Техническая подготовка: - тренировка техники ударов: - тренировка передвижений у стола	Техническая подготовка - система движений, действий и приемов, которые спортсмен использует для достижения победы в соответствии с индивидуальными способностями.
	Техническая подготовка - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки включает в себя овладение правильной хваткой ракетки и основной стойкой, различные виды жонглирования мячом, овладение базовой техникой с работой ног, а также техникой ударов по мячу на столе. Упражнения должны постоянно усложняться. Очень важно, чтобы в этот период дети имели возможность играть с более сильными партнерами.
	Тренировка техники ударов;
	Тренировка передвижений у стола.
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Тактическая подготовка (индивидуальная, групповая, командная). Тактика подач в настольном теннисе (короткие, длинные, средние), подбор соревновательной программы Тактическая подготовка – это процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности. возможности моделирования игровых ситуаций в тренировочном процессе и возможности индивидуализации нагрузки в процессе тренировок.
	Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических

	<p>занятий непосредственно в процессе тренировки Тактическая подготовка формирует и вооружает теннисистов целесообразными способами и формами ведения спортивной борьбы в процессе соревнований, подчиненными определенному замыслу и достижения соревновательной цели. Большое значение в тактике современного настольного тенниса имеют умение раскрыть тактический план соперника, собирая и осмысливая информацию о нем до состязания или во время спортивной борьбы, и умение скрывать свои собственные тактические планы и намерения.</p> <p>Психологическая подготовка: психорегулирующая тренировка, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.</p>
Инструкторская и судейская практика:	1. Проведение подвижных и спортивных игр в группах начальной подготовки
	2. Участие в подготовке к спортивно-массовым выступлениям.
	3. Подготовка и проведение беседы с юными спортсменами по истории настольного тенниса
	4. Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи теннисистам своей группы.
	5. Обучение их простейшим базовым подачам в настольном теннисе
	6. Составление плана-конспекта фрагмента тренировочного занятия и самостоятельное его проведение с юными теннисистами
	7. Самостоятельная работа в качестве инструктора или стажера-тренера по настольному теннису
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль:	врачебный контроль, медицинский осмотр
	отдых, прогулки, сон

Разучивание, освоение и совершенствование упражнений программного материала осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе антропометрических и морфофункциональных показателей); с учётом разрядных требований для данного возраста и этапа подготовки, согласно единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и в соответствии с утверждёнными (действующими) правилами соревнований вида спорта.

Планируемые результаты на учебный год:

Наименование соревнований	Дата проведения соревнований	Планируемый результат (место, баллы)

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» основаны на особенностях вида спорта «настольный теннис» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «настольный теннис», по которым осуществляется спортивная подготовка (таблица № 16).

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 этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «настольный теннис» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «настольный теннис» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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».

Таблица № 16

Спортивные дисциплины вида спорта «настольный теннис»

Настольный теннис	0040002611Я
Наименование спортивной дисциплины	Номер-код
одиночный разряд	0040012611Я
парный разряд	0040022811Я
смешанный парный разряд	0040032611Я
командные соревнования	0040042611Я

5.1. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «настольный теннис»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания «одиночный разряд», «парный разряд», «смешанный парный разряд», «командные соревнования», основаны на особенностях вида спорта «настольный теннис» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «настольный теннис», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

Специфика организации учебно-тренировочного процесса

Спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, который направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку:

- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях;
- подлежит планированию;
- осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с дополнительными образовательными программами спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «СШ № 12», ведется в

соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на **52 недели**.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса.

Многолетняя подготовка юных спортсменов в спортивной школе по виду спорта «настольный теннис», в соответствии с Программой, проводится на этапах спортивной подготовки (таблица 17):

1. Этап начальной подготовки (НП).
2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ).
3. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Таблица 17

Общая схема реализации системы многолетней подготовки спортсменов по виду спорта «настольный теннис»

Этапы подготовки	Основная задача этапа	Периоды подготовки
Этап начальной подготовки	Базовая подготовка	Специального отбора, 7-8 лет
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Специализация и углубленная тренировка в настольном теннисе	Начальной и углубленной специализации, 8 – 13 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства	Достижение высокого спортивного результата	13 лет и старше, вплоть до окончания спортивной карьеры

К отличительным особенностям настольного тенниса относятся следующие признаки:

- взрывной характер и быстрота передвижений;
- скоростно-силовой характер выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий;
- высокий уровень зрительной концентрации на действиях соперника и

движения мяча;

- быстрота мышления и принятия игровых решений;
- высокий уровень развития двигательных и координационных навыков и умений, физических качеств и способностей.

Специфика соревновательной деятельности

Для приобретения соревновательного опыта в рамках программы на этапе начальной подготовки предусматривается участие спортсменов во внутри школьных соревнованиях. В тоже время в разделе теоретической подготовки на протяжении всего учебно-тренировочного процесса предусмотрено освещение вопросов по правилам и регламенту соревнований настольного тенниса, что позволяет обучающимся постоянно пополнять и совершенствовать свои знания по данным вопросам.

В течение учебно-тренировочного года обучающиеся групп начальной подготовки 1-го года: овладевают определенными навыками выполнения основных технических действий в настольном теннисе, разучивают индивидуальную программу и, к концу тренировочного года, могут принять участие в соревнованиях внутри группы и отделения по виду спорта настольный теннис. Такие соревнования развивают интерес к избранному виду спорта, мотивируют юных спортсменов к развитию не только техники игры в настольном теннисе, но и физических, а также психологических моментов в соревновательной деятельности.

Постепенно количество и виды соревнований на этапах начальной подготовки 2-го года и 3-го года обучения увеличивается. Усложняется программа соревнований, начинают формироваться спортивные пары и спортивные группы, добавляются спортивные дисциплины. Спортсмены выступают на соревнованиях внутри школы, муниципальных и региональных соревнованиях для начинающих категорий. Это помогает юным спортсменам приобрести определенный соревновательный опыт, а тренерам-преподавателям понять, способны ли их спортсмены показывать высокие спортивные результаты в условиях соревновательной борьбы, выдерживать психологическую и физическую нагрузки.

На учебно-тренировочных этапах количество соревнований продолжает увеличиваться. Эти соревнования направлены на оттачивание технического мастерства, выполнение спортивных разрядов, увеличение сложности индивидуальных и групповых программ, что позволяет обучающимся реально оценить уровень своей спортивной подготовки и это помогает грамотно и целенаправленно подойти к составлению индивидуальных планов соревновательной деятельности и определить спортивную перспективу. Обучающиеся выступают на соревнованиях муниципального и регионального, всероссийского уровней.

В системе соревновательной деятельности каждого спортсмена одни соревнования должны быть **главными**, другие **отборочными**, третьи – **контрольно-подготовительными**, что должно учитываться тренерами-

преподавателями в процессе подготовки спортсменов и планировании их соревновательной деятельности.

Настольный теннис это ранний вид спорта и спортсмены могут принимать участие в официальных соревнованиях с 7-ти летнего возраста в возрастной категории мальчики и девочки до 12 лет.

На этапе начальной подготовки количество спортивных мероприятий составляет 3 - 4 соревнования в год, на учебно-тренировочном этапе 6 - 9 соревнований в год, на этапе совершенствования спортивного мастерства 10 - 13 соревнования в год. Таким образом, минимальное количество соревнований, за многолетнюю спортивную подготовку, увеличиваясь от этапа к этапу, формируют динамику роста спортивных результатов, закладывают фундамент будущих больших побед в спорте высших достижений.

Специфика соревновательной деятельности отражена в требованиях к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, должны включать:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «настольный теннис»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного отбора;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями, наличие сертификата прохождения курсов на сайте РУСАДА.

Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

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.

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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

Таблица № 1

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

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (мес.)	количество	срок эксплуатации (мес.)	количество	срок эксплуатации (мес.)	количество	срок эксплуатации (мес.)
1.	Клей неорганический (50 мл)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	4	1
2.	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
3.	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающегося	1	1	1	1	-	-	-	-
4.	Резиновые накладки для ракетки (основания)	штук	на обучающегося	-	-	8	1	12	1	20	1
5.	Торцевая лента для предохранения основания и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1 м)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

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

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки

6.2.1. Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками

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

Распределение работников, совместно участвующих в реализации Программы, проводится в соответствии с планом комплектования, тарификационными списками работников, локальными нормативными актами.

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей

В соответствии со статьей 43 Конституции Российской Федерации, статьями 196, 197 Трудового Кодекса Российской Федерации, статьей 47, 76 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ, пунктом 24 Приказа Министерства спорта Российской

Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», пунктом 1.17. раздела 1 Устава муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 12 г. Ростова-на-Дону» в учреждении разработано Положение о профессиональной подготовке и повышению квалификации работников МБУ ДО «СШ № 12».

Профессиональное развитие тренеров-преподавателей и иных специалистов проводится в соответствии с Планом переподготовки и повышения квалификации, в который ежегодно вносятся изменения и дополнения в соответствии с изменениями законодательства Российской Федерации. Для педагогических работников за счет средств работодателя запланированы курсы повышения квалификации не реже 1 раза в три года.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников:

1. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12 / А.Н. Амелин. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 184 с.
2. Амелина А.Н. Настольный теннис / А.Н. Амелина, В.А. Пашинин. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 112 с.
3. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 256 с.
4. Барчукова Г.А. Настольный теннис. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 175с.
5. Барчукова Г.А. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: Физкультура и Спорт, 2018. - 224 с.
6. Вартамян М.М., Терешкин Н.П. Российская энциклопедия настольного тенниса. - Магнитогорск: Магнитогорский дом печати, 2014. - 224 с.
7. Вартамян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе (методика и практика). - М.: Авангард, 2010. - 301 с.
8. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. - Ярославль: Верх.-Волж. кн. изд-во, 1990. - 192 с
9. Иванов В.С. Теннис на столе (от новичка до чемпиона). - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 159 с.
10. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры. - СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. - 486 с.
11. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. - М.: Информпечать, 2012. - 192 с.
12. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2014. - 392 с.
13. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. - М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001. - 204 с.
14. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Сост. Г.В. Барчукова, В.А., Воробьев, О.В. Матыцин.- М.: Советский спорт, 2019. - 144 с.
15. Настольный теннис: Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Сост. Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин. - М.: Комитет по физической культуре и спорту, 1980.- 60 с.
16. Настольный теннис: Учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (методическая часть) / Сост. С.Д. Шпрах. - М.: Советский спорт, 1990. - 47 с.
17. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. - 864 с.
18. Ормаи Л. Современный настольный теннис: Пер. с венг. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 175 с.

19. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. - Л.: Лениздат, 1989. - 76с.
20. Макарова Г.А., Холявко Ю.А. Биохимический контроль в спорте /методические материалы/ Краснодар, 2011
21. Серова Л.К., Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе, С.П., 2016.
22. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 528 с.
23. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. - М.: ВистаСпорт 2005. - 272 с.
24. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 412 с.
25. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
26. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. - Киев: Олимпийская литература, 1998.
27. Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 157 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <http://www.minsport.gov.ru>. - Министерство спорта Российской Федерации.
2. <http://www.minspor.gov.ru>. - Официальный сайт министерства физической культуры и спорта России.
3. <http://www.ittf.com> - International Table Tennis Federation (ITTF).
4. <http://www.ettu.org> - European Table Tennis Union (ETTU)
5. <http://www.ipttc.org> - ITTF Para Table Tennis
6. <http://www.ttfr.ru> - Федерация настольного тенниса России
7. <http://www.ttw.ru> - Мир настольного тенниса
8. <http://www.rustt.ru> - Российский портал о настольном теннисе
9. <http://lib.sportedu.ru/press>- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»
10. www.lib.sportedu.ru. - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
11. www.fizkulturaiysport.ru. - Теория и методика физической культуры и спорта.
12. www.ns-sport.ru. - Спортивный обозреватель.
13. <http://www.fismag.ru>. - Журнал «Физкультура и спорт».
14. <http://www.teoriya.ru>. – Журнал «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
15. <http://www.rusada.ru>. - Российское антидопинговое агентство.
16. <http://www.wada-ama.org>. - Всемирное антидопинговое агентство