

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Старт» г. Перми**

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МАУ ДО «СШ «Старт» г. Перми
от 01.09.2026 № 253-од

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

г. Пермь, 2026 г.

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивных дисциплинах:

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

с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08 декабря 2025 г. № 1095 (далее – ФССП).

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

2. Характеристика Программы

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 представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

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

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

На основании пункта 4 приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» при комплектовании учебно-тренировочных групп МАУ ДО «СШ «Старт» (далее – Учреждение):

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности;

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двухкратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФСС;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание) определенный в ФСС. 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 межрегиональных спортивных соревнований.

2.2. Объем Программы.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки теннисистов всех возрастных групп. Процесс подготовки игроков в настольный теннис реализуется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим общий объем нагрузки, которая распределяется на основании требований ФСС и с учетом этапа и периода подготовки. Объем Программы представлен в таблице № 2.

Таблица № 2

Объем программы

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	6	8	12	16	20
Общее количество часов в год	312	416	624	832	1040

Объем Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) представлен для каждого учебно-тренировочного этапа в астрономических часах. Астрономический час включает в себя учебно-тренировочную работу (45 мин.) и короткий перерыв (15 мин.).

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые, индивидуально-групповые и индивидуальные учебно-тренировочные практические и теоретические занятия (в том числе с использованием дистанционных технологий);
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- спортивные соревнования и мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- самостоятельная подготовка.

При реализации Программы на учебно-тренировочных занятиях применяются следующие формы организации обучающихся: групповые учебно-тренировочные занятия либо учебно-тренировочные занятия в подгруппах, индивидуальные учебно-тренировочные занятия, смешанные – индивидуально-групповые учебно-тренировочные занятия. Формы учебно-тренировочных занятий представлены в таблице № 3.

Таблица № 3

Формы учебно-тренировочных занятий на различных этапах подготовки

Форма учебно-тренировочных занятий	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
Групповая	+	+	+
Индивидуально-групповая	+	+	+
Индивидуальная учебно-тренировочная			+

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

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

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

В процессе подготовки игроков в настольный теннис необходимо учитывать индивидуальные особенности обучающегося, а учебно-тренировочная нагрузка должна соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты обучающегося.

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

На основании подпунктов 3.7 и 3.8 пункта 3 приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение, реализующее Программу:

1. 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 нетрудоспособностью, болезнью, отпуском;

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

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.3.1. Учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации Программы представлены в таблице № 4.

Таблица № 4

Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия
по профилактическим медицинским осмотрам

№ 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.	Учебно-тренировочные	до 21 суток подряд и не более двух		-

	мероприятия в каникулярный период	учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам			
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год, с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода, с учетом углубленного медицинского обследования

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся с целью обеспечения спортивного отбора, непрерывности учебно-тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Планирование учебно-тренировочных мероприятий осуществляется Учреждением в соответствии с Единым календарным планом спортивных мероприятий и допуском обучающихся к соревнованиям.

2.3.2. Спортивные соревнования.

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

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающихся, уровень их подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;
- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- основные соревнования, цель которых – достижение победы или завоевание более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Объем соревновательной деятельности на разных этапах и годах спортивной подготовки представлен в таблице № 5.

Таблица № 5

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	3	5

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

Планирование соревновательной деятельности осуществляется с учетом возраста и спортивного мастерства обучающихся. Направление обучающихся на спортивные соревнования осуществляется Учреждением 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.

К участию в спортивных соревнованиях допускаются обучающиеся в соответствии с возрастом, полом и уровнем спортивной квалификации согласно положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «настольный теннис». При этом обязательно наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях и соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

2.4.1. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки). Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице № 6.

Таблица № 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды 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	104	120	128	160	160
2.	Специальная физическая подготовка	70	86	128	160	200
3.	Техническая подготовка	105	145	180	242	246
4.	Тактическая подготовка	17	23	72	94	144
5.	Теоретическая подготовка	3	3	16	16	20
6.	Психологическая подготовка	10	12	40	50	82
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	15	42	74	120
8.	Инструкторская практика	-	3	3	12	12
9.	Судейская практика	-	3	3	6	6
10.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	4	6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	1	4	4	4
12.	Восстановительные мероприятия	-	2	4	10	40
Общее количество часов в год		312	416	624	832	1040

2.4.2. Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября. Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели, нагрузка по всем видам деятельности распределяется с учетом основных принципов спортивной тренировки. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

2.4.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать:

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

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

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

2.5. План воспитательной работы.

Планирование воспитательной работы с обучающимися осуществляется Учреждением с учетом этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства обучающихся, а также в зависимости от уровня компетентности тренера-преподавателя и задач подготовки.

Воспитательная работа осуществляется тренером-преподавателем как во время учебно-тренировочных занятий, так и на всех спортивно-массовых мероприятиях. Решение воспитательных задач с теннисистами различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера, а также умения вести соревновательную борьбу.

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуются в разных формах на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Средства воспитательной работы:

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

Примерный план воспитательной работы приведен в Приложение № 3 к Программе. План воспитательной работы может корректироваться в течение

учебного года в связи с происходящими в работе Учреждения изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п.

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультаций спортивного врача и диспансерные исследования обучающихся. Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и дифференцировано в зависимости от возраста и особенностей контингента обучающихся.

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

- информирование обучающихся об общих основах фармакологического обеспечения в спорте;
- представление обучающимся адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- овладение обучающимися конкретными знаниями по предупреждению применения допинга в спорте, основами антидопинговой политики.

На этапе начальной подготовки в рамках теоретической подготовки рекомендовано проводить беседы с детьми на темы здорового образа жизни, закаливания, профилактики заболеваний, режима сна и отдыха, рационального питания, то есть темы, способствующие формированию правильных привычек и здорового образа жизни.

На учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, ознакомление обучающихся с национальными антидопинговыми организациями и их программами.

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, приведен в приложении № 4 к Программе.

2.7. План инструкторской и судейской практики.

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

Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице № 7.

Таблица № 7

Примерный план инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Инструкторская практика	Судейская практика
Этап начальной подготовки свыше года	<ul style="list-style-type: none"> - проведение ОРУ и СФУ 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение обязанностей судьи-счетчика
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-х лет	<ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - проведение ОРУ и СФУ 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение обязанностей судьи-счетчика
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет	<ul style="list-style-type: none"> - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - организация и руководство группой; - построение группы, подачи основных команд на месте и в движении; - организация и выполнение строевых упражнений; - показ и проведение ОРУ и СФУ; 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение обязанностей судьи-счетчика; - приобретение навыков помощника старшего судьи; - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - участие в судейских семинарах

	- контроль за выполнением упражнений	
Этап совершенствования спортивного мастерства	<ul style="list-style-type: none"> - проведение разминки, заключительной части; - проведение специально-подготовительных упражнений; - проведение и анализ частей тренировки; - составление конспекта занятия; - проведение учебно-тренировочных занятий в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя 	<ul style="list-style-type: none"> - участие в судействе в качестве помощника секретаря; - судейство командных соревнований; - проведение соревнований по ОФП, СФП; - участие в судейских семинарах

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

В течение процесса подготовки в рамках инструкторской практики тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и участию их в проведении отдельных частей учебно-тренировочного занятия, формировать у обучающихся умений самостоятельного качественного выполнения изученных технических элементов и упражнений по развитию физических качеств.

Судейская практика предполагает детальное изучение правил игры в настольный теннис и овладение навыками судейства. Обучающимся предлагается принимать активное участие в судействе учебно-тренировочных игр на разных позициях: секретаря соревнований, ведущего судьи, судьи-счетчика, судьи-ассистента.

В план работы по судейской практике следует включать теоретические темы, такие как: «основы организации и проведения официальных соревнований по настольному теннису», «изменения и нововведения в официальных правилах соревнований по настольному теннису», «способы проведения соревнований по настольному теннису» и т.д. Следует подключать обучающихся старших групп к организации и проведению соревнований у младших обучающихся.

2.8. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств.

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское

заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «настольный теннис».

Медицинское обеспечение обучающихся осуществляется работниками ГБУЗ Пермского края «Врачебно-физкультурный диспансер».

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения занятий и спортивных соревнований, одежды и обуви;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль питания обучающихся и использования ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений обучающегося.

Плановая диспансеризация проводится с учетом этапа подготовки в сроки, установленные приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19.05.2026 № 484н «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»:

- на этапах НП и УТ - 1 раз в 12 месяцев;
- на этапах ССМ - 1 раз в 6 месяцев.

Внеплановое дополнительное исследование или консультация специалистов проводится по показаниям или по необходимости, используется после выявления различных патологических состояний у обучающихся, после перенесенных травм,

заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок обучающимся и определения возможности его участия в соревновании.

Цель медико-биологического контроля: определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям обучающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Задачи медико-биологического контроля:

- определение показаний и противопоказаний к занятиям настольным теннисом;
- обоснование рациональных режимов учебно-тренировочного процесса;
- систематическое наблюдение за физическим и психоэмоциональным состоянием обучающихся;
- обучение обучающихся самоконтролю в процессе занятий;
- санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий;
- медицинское обеспечение соревнований;
- санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий настольным теннисом, профилактике травм и заболеваний, правильного режима работы и отдыха и т.д.;
- ведение медицинской документации.

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Невозможно без поддержания или повышения должного уровня работоспособности обучающегося сохранить непрерывность и эффективность учебно-тренировочного процесса. Поэтому в современном спорте особое внимание уделяется восстановительным мероприятиям.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, которые следует применять систематически и направленно. Подбор восстановительных средств следует формировать с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных (возрастных) особенностей теннисистов.

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

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;

- в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу;
- после учебно-тренировочного занятия, соревнования;
- в середине микроцикла в соревнованиях и в свободный от соревновательных встреч день;
- после микроцикла соревнований;
- после макроцикла соревнований;
- перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности обучающихся, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание и др.), чередование средств общей физической подготовки (ОФП) и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, 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.

После учебно-тренировочного макроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми, купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходима физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день – одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности обучающихся и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

В таблице № 8 показаны средства восстановления обучающихся.

Таблица № 8

Восстановительные мероприятия, используемые при работе с обучающимися на разных этапах подготовки

Задача	Средства, методы, мероприятия
Этап НП	
Постепенная адаптация к повышению физических нагрузок.	Закономерное, рациональное сочетание нагрузок и отдыха на занятии. Широкое использование подвижных игр в решении двигательных задач.
Восстановление работоспособности обучающихся.	Обучение использованию гигиенических процедур (водные процедуры, закаливание организма солнцем, водой, воздухом). Сбалансированное питание (восстановление потраченных калорий, правильное сочетание продуктов).

Этапы УТ и ССМ	
Профилактика и предупреждение травматизма. Рациональное построение тренировки и соотношение объема и интенсивности нагрузки обучающихся.	Массаж и самомассаж – как средства восстановления. Использование разминки в учебно-тренировочном процессе и в игровой деятельности.
Предупреждение переутомления, перенапряжения	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности. Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный.
Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Психологическая подготовка к учебно-тренировочному и соревновательному процессу.	Упражнения восстановительной направленности, плавание (водоем, бассейн). Сауна, общий массаж, кислородные коктейли. Элементы аутотренинга, настрой на игру.

3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся 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, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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;
- 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 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, в том числе

в межрегиональных спортивных соревнованиях;

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки.

Обучающиеся обязаны пройти тестирование по общей физической подготовке (далее – ОФП), специальной физической подготовке (далее – СФП) и технико-тактической подготовке.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП (Приложение № 1), технико-тактической подготовке (Приложение № 2) разрабатываются Учреждением самостоятельно с учетом требований ФССП, а также с учетом этнографических, индивидуальных особенностей обучающихся, квалификации тренерских кадров и возможностей материально-технической базы.

Тренер-преподаватель на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов дает оценку уровня подготовленности обучающегося к выполнению поставленных перед ним задач.

Контрольно-переводные нормативы обучающиеся сдают в конце каждого учебного года, что позволяет получить результаты, отражающие уровень их подготовленности на определенном этапе учебно-тренировочного процесса, а также проследить динамику роста или снижения этих показателей. Также тестирование проводится для перевода обучающихся на следующий учебный год.

3.4. Уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода обучающихся по этапам подготовки.

Этап подготовки	Норматив
Этап начальной подготовки	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-х лет	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Этап совершенствования спортивного мастерства	спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»
---	--

4. Рабочая программа по виду спорта «настольный теннис»

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки для каждого года подготовки непосредственно тренером-преподавателем в соответствии с материально-техническими условиями тренировочного процесса, уровнем подготовленности обучающихся и уровнем квалификации тренера-преподавателя.

При разработке программного материала для учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать следующие требования к результатам прохождения Программы.

4.1.1. На этапе начальной подготовки:

При разработке Программы для групп начальной подготовки следует учитывать преимущественно обучающую направленность учебно-тренировочного процесса. На этапе начальной подготовки осуществляется учебно-тренировочная деятельность, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники игры в настольный теннис. Начальный этап подготовки основан на формировании базовых движений и действий, которые являются фундаментом для дальнейшего освоения всех видов спортивной подготовки. Основное содержание 1-го учебно-тренировочного года составляют упражнения по физической и технической подготовке в сочетании с получением основных специальных теоретических знаний. Для новичков и игроков юношеских разрядов увеличено учебно-тренировочное время на физическую и техническую подготовку, а с ростом спортивного мастерства оно постепенно возрастает на тактическую и игровую подготовку.

Для обучающихся этапа начальной подготовки самым эффективным способом развития общих и специальных физических качеств освоения и закрепления программного материала, а также развития специальных способностей, таких как реакция, ловкость, мышление, внимание и др. являются подвижные игры и эстафеты. Принципы проведения подвижных игр: учет возрастного развития, систематичность, доступность, постепенность, чередование нагрузок, наглядность.

В работе с обучающимися любого возраста следует строго соблюдать технику безопасности. Место проведения подвижных игр обязательно проверяется, четко и последовательно излагаются задачи и правила игры.

Эффективность обучения и овладения техникой упражнений находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков.

Применение на этапе начальной подготовки в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать какие ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Занятия в группах начальной подготовки проводятся, главным образом, групповым методом. Формы занятий определяются в зависимости от контингента обучающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации: учебно-тренировочные и внеучебно-тренировочные, по направленности: общеподготовительные, специализированные и комплексные, по содержанию программного материала – теоретические и практические.

Основной формой на этапе начальной подготовки являются урочные занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы обучающихся, а также исходя из материальной базы.

В программный материал на этапе начальной подготовки входит следующее:

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

Основным принципом учебно-тренировочной работы на этапе начальной подготовки является комплексность и универсальность подготовки обучающихся.

Результатом реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники базовых двигательных действий и игры в настольный теннис;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших тренировок;
- подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Учебно-тренировочный процесс на этапе начальной подготовки предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщение к регулярным занятиям. Начальное освоение основных элементов техники и тактики игры в настольный теннис ведется с целью изучения их до уровня умений, а в дальнейшем навыков. Занятия по общей физической подготовке проводятся с учетом гармоничности физического развития, укрепления здоровья и с направленностью на воспитание трудолюбия, старательности и ответственности.

На практических занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закрепления пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. В процессе учебно-тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебно-тренировочные занятия. Учебно-тренировочные занятия с однородным содержанием чаще применяются в том случае, когда необходимо решать ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным процессам в организме обучающихся. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривают последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике подготовки обучающихся часто, главным образом на этапах начальной разносторонней подготовки в игровых заданиях, так как воздействуют на разные стороны подготовки обучающихся: техническую, физическую, тактическую, психологическую.

В качестве внеучебно-тренировочных форм занятий в группах начальной подготовки рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

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

Учебно-тренировочный процесс кроме учебно-тренировочных занятий может и должен включать систематическое участие обучающихся в спортивно-оздоровительных мероприятиях различной направленности, обеспечивающих физическое воспитание и совершенствование специальных качеств и спортивного мастерства обучающихся.

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

Основой планирования параметров учебно-тренировочных нагрузок является соотношение объемов учебно-тренировочной и соревновательной работы с учетом специфического характера вида спорта «настольный теннис» и условий соревновательной деятельности обучающихся, специализирующихся в настольном теннисе.

Величина учебно-тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма обучающегося в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм обучающегося подойдет истощенным.

Основной структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное учебно-тренировочное занятие, в процессе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психологической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм обучающегося, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление обучающегося и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность обучающегося и на его психическое состояние.

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

По окончании годичного цикла подготовки обучающиеся обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки, участвовать в соревнованиях. На этом этапе необходимо провести определение специализации обучающегося и выбор стиля его игры. Начать подготовку в соответствии с особенностями стиля игры, не забывая при этом об индивидуальной технической подготовке. Следует формировать и совершенствовать ключевые технико-тактические элементы стиля игры.

Необходимо постоянно увеличивать объем заданий по тренировке технических комбинаций, применять упражнения для обучения и совершенствования парной игры. Овладеть теоретическими знаниями, связанными с методикой тренировки.

На учебно-тренировочном этапе свыше трех лет (этапе углубленной специализации) при планировании нагрузки в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками. На данном этапе общая физическая подготовка является главной, специальная проводится на ее основе. При этом следует акцентировать внимание на воспитание ловкости, быстрой силы, скоростной выносливости и гибкости.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов по сравнению с прошлым спортивным сезоном, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Следует окончательно определить основные компоненты стиля игры обучающегося и в соответствии с этим формировать всестороннюю технику, чтобы дать возможность игрокам проявить базовую технику и тактику комбинаций в рамках индивидуального стиля.

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

В программный материал на учебно-тренировочном этапе подготовки входит следующее:

- повышать уровень физической, технической, 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 по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на этапе начальной специализации;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации на этапе углубленной специализации;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

4.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

Учебно-тренировочный процесс кроме учебно-тренировочных занятий может и должен включать систематическое участие обучающихся в спортивно-оздоровительных мероприятиях различной направленности, обеспечивающих физическое воспитание и совершенствование специальных качеств и спортивного мастерства обучающихся.

На этапе совершенствования спортивного мастерства учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется

посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки. Усложнения задания и т.д.

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

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

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

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

Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства сохраняется такой же, как при подготовке обучающихся на этапе углубленной специализации. Основным принципом учебно-тренировочной работы на данном этапе является специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей обучающихся.

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

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

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

В программный материал на этапе совершенствования спортивного мастерства входит следующее:

- повышать уровень физической, технической, 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 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 спортивных соревнований муниципального образования на этапе начальной специализации;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4.2. При разработке программного материала для учебно-тренировочных занятий на различных этапах подготовки необходимо учитывать стаж занятий видом спорта «настольный теннис», уровень подготовленности обучающихся, а также их индивидуальные психофизиологические и морфофизиологические особенности, стилевые особенности их игры и современные тенденции техники и тактики игры в настольный теннис.

Планирование учебно-тренировочного процесса и его организация осуществляется в соответствии с целевыми задачами каждого этапа многолетней подготовки, которые конкретно выражаются в задаваемой величине роста

спортивного результата и обуславливают необходимую для их реализации программу тренировки.

Управление подготовкой обучающихся содержит следующие разделы:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, пола, возраста, функционального состояния, бытовых условий;
- оптимальная организация и планирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах;
- правильное сочетание общих и специальных средств подготовки;
- грамотное построение каждого учебно-тренировочного занятия с учетом эффектов от предыдущего занятия;
- рациональное сочетание учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение восстановительных средств;
- постоянный педагогический, врачебный и самоконтроль и необходимая коррекция учебно-тренировочного процесса.

Для достижения успеха в соревновательной деятельности обучающемуся в процессе многолетней подготовки необходимо достичь многофакторной подготовленности: физической, технической, тактической, игровой, психологической.

Важнейшим условием достижения успеха в управлении подготовкой юных теннисистов и последовательной реализации стратегии многолетней спортивной подготовки является ориентация учебно-тренировочного процесса на потенциальные возможности обучающегося и минимизацию педагогических ошибок при определении режимов тренирующих нагрузок и восстановления работоспособности обучающихся.

При построении годичного учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться не только на цели и задачи каждого этапа подготовки, но и конкретно на выполняемую обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий нагрузку. Нагрузка должна содержать следующие характеристики:

- специализированность – мера сходства данного упражнения с соревновательным;
- направленность – воздействие упражнения на развитие определенного качества;
- координационная сложность движений;
- величина нагрузки – мера воздействия на организм обучающегося.

Между этапами подготовки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьироваться, прежде всего, в силу индивидуальных

возможностей обучающихся, их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

В то же время планирование нагрузок и построении учебно-тренировочного процесса рекомендуется придерживаться следующих принципов:

1. Освоение определенных объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо соблюдать взаимодействие затраты и восстановления энергоресурсов обучающихся. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

2. Комплексное решение задач подготовки. Только всестороннее физическое развитие даст возможность подготовить теннисиста высокого класса. Но в связи с дифференциацией по стилю игры теннисиста необходимы специализированные средства, соответствующие направленности развития мастерства игрока именно в направлении усиления качества выбранного игрового стиля.

3. Соразмерность развития основных физических качеств. Для этого тренеру-преподавателю необходимы знания возрастных особенностей развития юных теннисистов и модели игрока в настольный теннис высокой квалификации.

4. Реализация потенциала теннисиста. Нельзя требовать от обучающихся больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе владения техническим и тактическим мастерством.

5. Перспективное опережение формирования спортивно-технического мастерства теннисиста предусматривает овладение им умениями и навыками в режиме, который будет у игрока в будущем. Для этого необходимо пользоваться специальным современным инвентарем и оборудованием, что позволит вести совершенствование технических приемов и технико-тактических действий в режиме, близком к соревновательному упражнению.

6. Непрерывность учебно-тренировочного процесса, оптимальная частота занятий, чередование нагрузки и отдыха обеспечивают повышенную устойчивость двигательных навыков к дискоординирующему действию утомления. Разумное чередование нагрузки и отдыха обеспечивает преемственность положительного эффекта учебно-тренировочных занятий в настольном теннисе.

7. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам очень важна на данном этапе. Есть критическая величина нагрузки, превышение которой ведет не к возрастанию, а к уменьшению полезного учебно-тренировочного эффекта. В динамике планирования нагрузок необходимо сочетать постепенность и скачкообразность. Скачки нагрузки предъявляют максимальные запросы

к адаптационным возможностям организма. Но «скачки» возможны только при постепенном возрастании нагрузок.

Волнообразность динамики нагрузки характеризует чередование трех фаз: нарастание суммарной нагрузки, временная стабилизация и «разгрузка». Такое чередование исключает перетренировку. Это необходимо учитывать при подведении к соревнованиям.

8. Цикличность является универсальной формой организации учебно-тренировочного процесса. Циклы – это повторяющаяся последовательность занятий, этапов, периодов. Каждый последующий цикл отличается обновленным содержанием, некоторым изменением средств и методов, возрастанием нагрузки. Циклы бывают трех категорий: малые (микроциклы), средние (мезоциклы) и большие (макроциклы).

5. Учебно-тематический план

Годовой учебно-тематический план готовится тренером-преподавателем для каждой учебно-тренировочной группы отдельно с учетом этапа подготовки, количества планируемых соревнований и содержит темы по всем видам подготовки, включая теоретическую.

Примерный учебно-тематический план по теоретической подготовке представлен в таблице № 9.

Таблица № 9

Примерный учебно-тематический план по теоретической подготовке

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	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания

и укрепления здоровья человека			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	$\approx 13/20$	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	$\approx 13/20$	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	$\approx 13/20$	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	$\approx 13/20$	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	$\approx 14/20$	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	$\approx 14/20$	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности.

			Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. 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,	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося.

самоанализ обучающегося			Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	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	$\approx 60/106$	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.	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности».

Перетренированность/ недотренированность			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

		<p>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.</p>
--	--	--

При подготовке учебно-тематического плана необходимо ориентироваться на современные тенденции развития игры, стилевые особенности обучающихся и их индивидуальные особенности. Учебный материал следует выстраивать с учетом следующих дидактических принципов: доступности, постепенности, последовательности, систематичности и прогрессирования. В самих учебно-тренировочных занятиях следует активно применять принцип индивидуализации, сознательности и активности обучающихся.

6. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

6.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» основаны на особенностях вида спорта «настольный теннис» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «настольный теннис», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

6.3. 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.

6.4. 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».

7. Условия реализации Программы

7.1. Материально-технические условия реализации Программы.

7.1.2. 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 19.05.2026 № 484н «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»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки:

Таблица № 10

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Возвратная доска	штук	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Корзина для сбора мячей	штук	на тренировочный спортивный зал	4
3.	Координационная лестница для бега	штук	на тренировочный спортивный зал	2

4.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	4
5.	Мячи для настольного тенниса	штук	на Учреждение	1 000
6.	Мяч теннисный	штук	на тренировочный спортивный зал	10
7.	Перекладина гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
8.	Полусфера	штук	на тренировочный спортивный зал	2
9.	Ракетка для настольного тенниса	штук	на Учреждение	10
10.	Рулетка (10 м)	штук	на тренера- преподавателя	1
11.	Секундомер	штук	на тренера- преподавателя	1
12.	Сетка для настольного тенниса	штук	на тренировочный спортивный зал	4
13.	Скакалка	штук	на тренировочный спортивный зал	10
14.	Скамья гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
15.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
16.	Теннисный стол	штук	на тренировочный спортивный зал	4
17.	Тренажер для настольного тенниса	штук	на тренировочный спортивный зал	1
18.	Эспандер ленточный (фитнес- резинки)	штук	на тренера- преподавателя	10

Таблица № 11

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование						
№ п/ п	Наименование	Ед. измерен ия	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		
				Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочны й этап (этап спортивной	Этап совершенство вания

						специализаци и)		спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатац	количество	срок эксплуатац	количество	срок эксплуатац и (лет)
1.	Клей неорганический (50 мл)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1
2.	Мяч для настольного тенниса (три звезды)	штук	на обучающегося	-	-	50	1	100	1
3.	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
4.	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающегося	1	1	1	1	-	-
5.	Резиновые накладки для ракетки (основания)	штук	на обучающегося	-	-	4	1	6	1
6.	Торцевая лента для предохранения основания и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1 м)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

- обеспечение спортивной экипировкой:

Таблица № 12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование						
№ п/ п	Наименование	Ед. измерен ия	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		
				Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочны й этап (этап спортивной специализаци и)	Этап совершенство вания спортивного мастерства

				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
3.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
4.	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Шорты (юбка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

- 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.

7.2. Кадровые условия реализации Программы.

7.2.1. Уровень квалификации лиц, реализующих Программу, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952-н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н (зарегистрирован Минюстом России 06.10.2010, регистрационный № 18638).

7.2.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение второго 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).

7.2.3. Необходимым кадровым условием является непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

8. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методическое обеспечение

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

13. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.
14. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе, С.П. 2016.
15. Фримерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост.серии – Штейнбах В.Л. / - М.: Олимпия Пресс, 2005.
16. Худец. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / пер. с англ. Белозеров О. – М.: ВистаСпорт, 2005.

Цифровые образовательно-информационные ресурсы

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

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Упражнения	Ед.изм.	Норматив												18 лет и старше мужчины	18 лет и старше женщины
			6-7 лет мальчики	6-7 лет девочки	8-9 лет мальчики	8-9 лет девочки	10-11 лет мальчики	10-11 лет девочки	12-13 лет мальчики	12-13 лет девочки	14-15 лет юноши	14-15 лет девушки	16-17 лет юноши	16-17 лет девушки		
Нормативы общей физической подготовки																
1	Бег на 30 м	с	-	-	-	-	не более 6,3 6,5		не более 5,8 6,1		не более 5,4 5,7		-	-	-	-
2	Бег на 60 м	с	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	не более 9,0 10,7		не более 8,9 10,7	
3	Челночный бег 3*10 м	с	не более 11,2 11,7		не более 10,5 10,8		не более 9,7 10,1		не более 9,2 9,6		не более 8,2 9,1		-	-	-	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 7 4		не менее 10 6		не менее 10 5		не менее 12 6		не менее 19 7		не менее 25 8		не менее 25 8	
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 85 77		не менее 108 103		не менее 128 118		не менее 147 132		не менее 167 148		не менее 192 157		не менее 192 157	
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее +1 +3		не менее +1 +3		не менее +2 +3		не менее +3 +4		не менее +4 +5		не менее +6 +7		не менее +6 +7	
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине	кол-во раз	не менее 11 10		не менее 20 17		не менее 26 23		не менее 31 27		не менее 34 31		не менее 35 32		не менее 34 31	
			за 30 секунд		за 1 минуту		за 1 минуту		за 1 минуту		за 1 минуту		за 1 минуту		за 1 минуту	
8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	-	-	-	-	не менее 2 -		не менее 3 -		не менее 5 -		не менее 8 -		не менее 8 -	
9	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	-	-	-	-	не менее - 7		не менее - 8		не менее - 9		не менее - 10		не менее - 10	
Нормативы специальной физической подготовки																
1	Прыжки через скакалку	кол-во раз	не менее 35 30		не менее 45 40		не менее 75 65		не менее 95 92		не менее 105 113		не менее 115 105		не менее 115 105	
			за 30 секунд		за 30 секунд		за 45 секунд		за 45 секунд		за 45 секунд		за 45 секунд		за 45 секунд	
2	Перемещение в трехметровом квадрате	кол-во раз	не менее 7 7		не менее 10 10		не менее 14 13		не менее 15 14		не менее 16 16		не менее 28 24		не менее 30 25	
			за 2 минуты		за 2 минуты		за 2 минуты		за 2 минуты		за 2 минуты		за 3 минуты		за 3 минуты	
3	Прыжки через гимнастическую скамейку	кол-во раз	-	-	не менее 20 20		не менее 25 25		не менее 40 40		не менее 55 55		не менее 60 55		не менее 65 60	
					за 30 секунд		за 30 секунд		за 45 секунд		за 1 минуту		за 1 минуту		за 1 минуту	

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке

	Упражнения	Кол-во раз
	Этап начальной подготовки до года	
1.	Набивание мяча правой стороной ракетки	60
2.	Набивание мяча левой стороной ракетки	60
3.	Набивание мяча попеременно левой и правой сторонами ракетки	60
4.	Откидка слева	20
5.	Откидка справа	20
6.	Сочетание откидок справа и слева	20
7.	Подача справа по диагонали	6 из 10
8.	Подача слева по диагонали	6 из 10
	Этап начальной подготовки свыше года	
1.	Накат справа по диагонали	20
2.	Накат слева по диагонали	20
3.	Сочетание наката справа и слева в правый угол	20
4.	Сочетание наката справа и слева в левый угол	20
5.	Подрезка слева по диагонали	15
6.	Подрезка справа по диагонали	15
7.	Подача накатом справа	7 из 10
8.	Подача накатом слева	7 из 10
	Учебно-тренировочный этап до трех лет	
1.	Накат справа по диагонали	30
2.	Накат слева по диагонали	30
3.	Сочетание наката справа и слева в левый угол	30
4.	Подрезка справа по диагонали	25
5.	Подрезка слева по диагонали	25
6.	Сочетание подрезки справа и слева в левый угол	25
7.	Топ-спин справа с подставки	20
8.	Подача с верхнебоковым вращением	7 из 10
9.	Подача с нижнебоковым вращением	7 из 10
	Учебно-тренировочный этап свыше трех лет	
1.	Накат справа по диагонали	35
2.	Накат слева по диагонали	35
3.	Сочетание наката справа и слева в левый угол	35
4.	Срезка справа по диагонали	25
5.	Срезка слева по диагонали	25

6.	Сочетание срезки справа и слева в левый угол	25
7.	Топ-спин справа с подставки	25
8.	Топ-спин слева с подставки	20
9.	Начало атаки справа на своей подаче	7 из 10
Этап совершенствования спортивного мастерства		
1.	Накат справа по диагонали	50
2.	Накат слева по диагонали	50
3.	Сочетание наката справа и слева в левый угол	50
4.	Сочетание срезки справа и слева в левый угол	30
5.	Топ-спин справа с подставки	40
6.	Топ-спин слева с подставки	40
7.	Сочетание топ-спина справа и слева в левый угол	40
8.	Начало атаки справа на своей подаче	8 из 10
9.	Начало атаки слева на своей подаче	8 из 10

Примечание:

1. При выполнении упражнений возможно не более трех попыток.
2. Упражнения выполняются при игре с тренером-преподавателем (партнером). В серию засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим норматив, вне зависимости от ошибок партнера.
3. Контрольные нормативы считаются сданными при 80% выполненных упражнений (тестов).

Примерный план воспитательной работы

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

		<p>соревновательному процессам;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование склонности к педагогической работе; - проведение ОРУ, СФУ; - организация и проведение строевых упражнений. 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - лекции, беседы, семинары, в том числе с участием приглашенных специалистов по ЗОЖ. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением	В течение года

	<p>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)</p>	<p>именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися. Информация по значимым политическим событиям в стране и мире.</p>	
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках; - показательных выступлениях. 	<p>В течение года</p>
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; 	<p>В течение года</p>

		- расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	--	--

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Проведение индивидуальных и групповых мотивационных работ с обучающимися и родителями	сентябрь	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей и обучающихся. Научить родителей и детей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Беседы «Мы за здоровый образ жизни»	октябрь	Пропаганда здорового образа жизни, показы презентаций
	Весёлые старты «Честная игра», антидопинговая программа «Играй честно»	ноябрь, март	Проведение викторины с обязательным составлением отчета о проведении мероприятий
	Онлайн-обучение «Ценности спорта»	январь	Прохождение онлайн курса – неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://rusada.ru
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Лекции для обучающихся и родителей «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств», «Последствия допинга для здоровья»,	сентябрь февраль	Пропаганда здорового образа жизни, показы презентаций обучающимся

	«Здоровый образ жизни»		
	Весёлые старты «Честная игра», антидопинговая программа «Играй честно»	ноябрь, март	Проведение викторины с обязательным составлением отчета о проведении мероприятий
	Онлайн-курс «Антидопинг» (для лиц старше 14 лет) Онлайн-курс «Ценности спорта» (для лиц 7-13 лет)	январь	Прохождение онлайн курса – неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://rusada.ru
	Лекции для обучающихся и родителей «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств», «Последствия допинга для здоровья», «Здоровый образ жизни»	сентябрь февраль	Пропаганда здорового образа жизни, показы презентаций обучающимся
Этап совершенствования спортивного мастерства	Антидопинговая программа «Играй честно»	март	Проведение викторины с обязательным составлением отчета о проведении мероприятий
	Онлайн-курс «Антидопинг» (для лиц старше 14 лет) Онлайн-курс «Ценности спорта» (для лиц 7-13 лет)	январь	Прохождение онлайн курса – неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://rusada.ru
	Лекции «Последствия допинга для здоровья», «Здоровый образ жизни»	апрель	Пропаганда здорового образа жизни, показы презентаций обучающимся