

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»**

Принято на заседании
педагогического совета
от «__» _____ 2023 г.
Протокол № ____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО
«Спортивная школа № 1»

_____ / С.И.Боровикова /
«__» _____ 2023 г.

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

Срок реализации – без ограничений

Составители:

Ирина Борисовна Романова,
заместитель директора по
учебно – спортивной работе;

Руслан Климович Андреев
тренер-преподаватель
по настольному теннису

Рецензенты:

Ольга Николаевна Прокопович,
старший инструктор-методист ГБУ
Тверской области ЦСП «ШВСМ»

г. Кимры
2023 г.

Содержание

I.	Общие положения	
	Цель Программы	
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	
	Объем Программы	
	Виды (формы) обучения	
	Годовой учебно-тренировочный план	
	Воспитательная работа	
	Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	
	Инструкторская и судейская практика	
	Медицинские, медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств	
III.	Система контроля	
IV.	Рабочая программа по виду спорта	
	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
	Материально-технические условия реализации Программы	
	Кадровые условия реализации Программы	
	Информационно-методические условия реализации Программы	
	Приложение № 1 Годовой учебно-тренировочный план	
	Приложение № 2 Учебно-тематический план	
	Приложение № 3 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	

1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России 31.10.2022 № 884 (далее – ФССП).

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, способного в дальнейшем полностью реализовать себя в избранной дисциплине вида спорта «настольный теннис».

II. Характеристика программы

3. **Сроки реализации** этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Тверской области по виду спорта «настольный теннис» и участия в официальных спортивных

соревнованиях по виду спорта «настольный теннис» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста спортсмена.

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Учебно-тренировочные занятия могут проводиться одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп МАУДО «Спортивная школа № 1» (далее – Организация):

- 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 на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

4. Объем программы

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

в год										
-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Объем Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) на каждом этапе спортивной подготовки, зависит от материально-технических условий (аренды спортивных сооружений, количества учебно-тренировочных мероприятий и пр.).

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

- учебно-тренировочное занятие;
- спортивные соревнования;
- самостоятельная подготовка.

При реализации Программы на учебно-тренировочных занятиях применяются следующие формы обучения:

- групповые занятия,
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия,
- смешанные индивидуально-групповые занятия.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренным годовым учебно-тренировочным планом Организации.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной

подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации Программы

№ 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
<i>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</i>				
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	-	14	14

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

Планирование учебно-тренировочных мероприятий, применяющихся при реализации Программы осуществляется Организацией в соответствии с Единым календарным планом спортивных мероприятий и допуском обучающихся к соревнованиям.

Спортивные соревнования, применяющиеся при реализации Программы представлены в таблице.

Объем соревновательной деятельности, применяющиеся при реализации Программы

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	свыше	

			лет	трех лет	
Контрольные	1	1	1	1	1
Отборочные	-	-	2	2	3
Основные	-	2	3	5	10

Планирование соревновательной деятельности осуществляется с учетом возраста и спортивного мастерства обучающихся. Направление обучающихся на спортивные соревнования осуществляется Организацией на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации и регионального Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий.

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 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.

Контрольные и отборочные спортивные мероприятия, планируемые при реализации Программы спортивной подготовки проводятся Организацией в соответствии с этапом подготовки обучающихся и календарем спортивных мероприятий для допуска спортсменов к конкретным соревнованиям.

6. Годовой учебно-тренировочный план Программы

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» представлено в таблице, годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении №1.

Реализация Программы основана на особенностях вида спорта «Настольный теннис» и проводится с учетом этапа подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «настольный теннис».

Количество часов спортивной подготовки в неделю и на год на каждом этапе спортивной подготовки планируется Организацией в зависимости от материально-технических условий (аренды спортивных сооружений, количества учебно-тренировочных мероприятий и пр.)

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

№	Виды спортивной	Этапы и годы спортивной подготовки
---	-----------------	------------------------------------

п/п	подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	26-34	26-34	17-23	17-23	13-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23	17-23	17-23	17-23
3.	Участие в спортивных соревнованиях, (%)	-	3-4	6-8	7-9	10-13
4.	Техническая подготовка (%)	31-39	31-39	26-34	26-34	22-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	17-23	17-23	22-28
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

7. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

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

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и	В течение года

		<p>применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта «Настольный теннис»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 	
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 соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
2.	<i>Здоровьесбережение</i>		
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; 	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 	В течение года

		физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	<i>Патриотическое воспитание обучающихся</i>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации в регионе, культура поведения болельщиков спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых Организацией	В течение года
4.	<i>Развитие творческого мышления</i>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

8. 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	1. Беседы, лекции в рамках теоретической подготовки по установленным темам	формируется ежегодно тренером-преподавателем	При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены: -на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним; -на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата; -на формирование устойчивых ценностных ориентаций к идеалам олимпизма, принципа справедливой игры – «Фейр Плей»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. «Русада» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные конференции «Русада» по антидопингу	По плану «Русада»	Ссылка на онлайн курс: https://rusada.ru/education/online-training/
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. «Русада» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные	По плану «Русада»	Ссылка на онлайн курс: https://rusada.ru/education/online-training/

	конференции «Русада» по антидопингу. 3. Сдача допинг проб по требованию		
--	--	--	--

9. Планы инструкторской и судейской практики

Планы инструкторской и судейской практики утверждаются Организацией на основании представленных планов от тренеров-преподавателей.

Примерный план инструкторской и судейской практики

<i>Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет обучения)</i>		
	Инструкторская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия.	3
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки.	3
	Итого инструкторская практика:	6
	Судейская практика	
1	Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	3
2	Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	3
	Итого судейская практика:	6
	Всего инструкторская и судейская практика на УТЭ (до 3-х лет обучения):	12
<i>Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет обучения)</i>		
	Инструкторская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия.	3
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки.	3
3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия.	3
4	Самостоятельное проведение общей разминки.	4
	Итого инструкторская практика:	13
	Судейская практика	
1	Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	6
2	Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	6
	Итого судейская практика:	12
	Всего инструкторская и судейская практика на УТЭ (свыше 3-х лет обучения):	25
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>		

Инструкторская практика		
1	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки перед основной частью учебно-тренировочного занятия.	4
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия с группой начальной подготовки.	4
3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении специальной разминки перед основной частью учебно-тренировочного занятия.	4
4	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия	4
5	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке к учебно-тренировочному занятию с учебно-тренировочной группой.	4
6	Помощь тренеру-преподавателю в организации соревнований в Организации для группы начальной подготовки.	4
7	Помощь тренеру-преподавателю в организации соревнований в Организации для учебно-тренировочных групп.	4
Итого инструкторская практика:		28
Судейская практика		
1	Помощь тренеру-преподавателю в судействе соревнований в Организации для группы начальной подготовки.	12
2	Помощь тренеру-преподавателю в судействе соревнований в Организации для учебно-тренировочных групп.	10
Итого судейская практика:		24
Всего инструкторская и судейская практика на этапе совершенствования спортивного мастерства:		52

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 вида спорта «Настольный теннис», овладение навыками судейства.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств составляются с учетом возраста обучающихся, этапа подготовки, в соответствии с режимом учебно-тренировочных занятий и календарем соревнований.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении

физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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

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

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе обучающиеся проходят углубленный медицинский осмотр 1 раз в год, на этапе совершенствования спортивного мастерства 2 раза в год.

Эти мероприятия предусматривают диспансерное обследование, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, а также после болезни или травмы.

Совместная работа врача и тренера-преподавателя – основа эффективности учебно-тренировочного процесса. Она должна охватывать все основные его звенья: отбор, допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям, предупреждение и выявление заболеваний и травм, своевременное выявление и устранение переутомления, контроль переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, контроль режима подготовки (учебно-тренировочное занятие, отдых, питание, условия жизни, состояние мест занятий, личная гигиена и др.). В результате комплексно оценивается состояние обучающегося, определяется эффективность режима и методики учебно-тренировочного занятия, осуществляется качественное управление учебно-тренировочным процессом.

Комплексная методика обследования включает клинические данные плановых диспансерных обследований, текущего контроля функционального состояния физиологических систем, лечебно-профилактической работы, восстановительных мероприятий на всех этапах подготовки. Целесообразно проводить диспансерное обследование перед соревновательным этапом подготовки и после его окончания. При диспансерном обследовании проводится беседа с обучающимся о перенесенных заболеваниях, режиме учебно-тренировочных занятий, о самочувствии; антропометрические

измерения; осмотр врачами-специалистами; функциональные исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; лабораторные анализы крови и т. п. В заключении дается оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния, выявляются лимитирующие факторы, способные препятствовать повышению физических нагрузок и успешному выступлению в соревнованиях.

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсменов до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

В современном спорте, восстановительные мероприятия являются одним из важных звеньев сложной цепочки учебно-тренировочного процесса, ведущей к высоким результатам.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

К педагогическим средствам восстановления относится рациональное построение учебно-тренировочного процесса, предполагающее:

- соответствие учебно-тренировочной нагрузки функциональным возможностям обучающегося;
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах учебно-тренировочного занятия;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- использование среднегорья в организации годового цикла подготовки;
- правильное распределение учебно-тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- рациональная организация учебно-тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами учебно-тренировочного занятия).

Медико-биологические средства восстановления:

Рациональное питание. Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма обучающегося к выполнению учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и

направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после учебно-тренировочного занятия. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после учебно-тренировочных занятий или перед сном. При объемных учебно-тренировочных занятиях аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (учебно-тренировочное занятие или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 минут при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному.

Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. В случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых учебно-тренировочных занятиях, целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°C).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Фармакологические средства восстановления и витамины.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы

организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

При организации фармакологического обеспечения необходимо иметь в виду, что фармакологические воздействия, направленные на ускорение процессов восстановления или повышения физической работоспособности, малоэффективны при наличии у спортсменов пред патологических состояний и заболеваний, неадекватном дозировании тренировочных нагрузок.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач и в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам-преподавателям, категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к нему, что обуславливает увеличение его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

Психологические средства восстановления условно подразделяются на *психолого-педагогические* средства (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и *психогигиенические* (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

III. Система контроля

11. Требования к результатам прохождения Программы

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

11.1. 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).

11.2. 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 «настольному теннису» на этапе спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. 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»;
- выполнять план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание).

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

Организация самостоятельно разрабатывает комплекс тестов по видам подготовки, не связанных с физической подготовкой (теоретическая подготовка, техническая, антидопинговая программа и др.), принимая во внимание конкретный контингент обучающихся и этап подготовки. При аттестации обучающихся и оценке освоения Программы учитываются помимо тестов результаты, показанные обучающимися на официальных спортивных соревнованиях.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) учитывают уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки и осуществляются в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «настольный теннис». Контроль общей физической, специальной физической и технико- тактической подготовленности обучающихся осуществляется на основе комплекса упражнений (тестов), направленных на выявление скоростных, силовых, качеств, выносливости, координационных способностей, гибкости.

Для зачисления в Организацию на спортивную подготовку по виду спорта «Настольный теннис» и перевод на последующие годы обучения необходимо сдать нормативы по физической и специальной подготовкам в соответствии с таблицами (Приложение №2).

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. 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 учебно-тренировочного процесса, уровнем подготовленности обучающихся и уровнем квалификации тренера-преподавателя. При разработке программного материала для учебно-тренировочных занятий для лиц, проходящих спортивную подготовку на различных этапах подготовки необходимо учитывать следующие требования к результатам прохождения Программы.

14.1. 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;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастические упражнения на растягивание мышечного аппарата. В зависимости от задачи занятий, которую ставит тренер-преподаватель, обучающийся выполняет ту или иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной вида спорта «настольный теннис».

Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки

Общая физическая подготовка важна для создания базовых условий успешной специализации. Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением абсолютных показателей. Для этого применяются комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координации, выносливости, ловкости и быстроты.

Легкоатлетические упражнения: бег на 20 м, 30 м, челночный бег, бег в горку, прыжки в длину с места, многоскоки. Метания: метание теннисного

мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча. Спортивные игры: бадминтон, ручной мяч, футбол, при этом происходит развитие навыков взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке. Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метания, с сохранением равновесия, с предметами, комбинированные эстафеты.

Специальная физическая подготовка на этапе начальной подготовки

Специальная физическая подготовка, осуществляется непосредственно средствами настольного тенниса:

- имитационные передвижения;
- имитационные прыжки;
- шаги и выпады;
- приседания на одной и двух ногах с прыжками;
- упражнения с ракеткой;
- упражнения с утяжеленной ракеткой.

Технико-тактическая подготовка на этапе начальной подготовки

- овладение правильной хваткой ракетки;
- жонглирование мячом;
- броски мяча правой и левой рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя руками;
- различные виды жонглирования мячом: подвешенном на «удочке», подброс мяча правой и левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стену правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки (на точность безошибочных попаданий) серийные и одиночные удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемом (отбиваемым) партнером;
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки по мячам удобно выбрасываемым (отбиваемым) партнером.

Овладение техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с мячом рекомендуется переходить к изучению техники

простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций- положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала медленное, затем ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с партнером одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева, свободная игра ударами на столе.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки.

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет тренеру- преподавателю в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств. Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочного занятия. Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах начальной подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В содержании учебного материала для групп НП выделяются такие темы: Как стать сильным, быстрым, ловким: Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у спортсменов, приступившим к тренировкам в прошлом году. Реальные перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий. Характеристика отстающих сторон подготовленности подростков, возможных дефектов осанки; планы их ликвидации при регулярных тренировках. Личная и общественная гигиена: понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях. Режим для школьников, занимающихся спортом: Краткие сведения о строении

организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Рекомендации по построению режима дня. Рекомендации по режиму, рациону питания. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия: Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. Самоконтроль степени утомления во время тренировки.

Соревновательная подготовка

Выполнение классификационных зачётных упражнений по настольному теннису.

Характерные ошибки и методы их устранения

Участие в соревнованиях. Разбор результатов и ошибок после тренировок и соревнований.

Просмотр видеоматериалов, разбор ошибок.

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

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

Теоретическая подготовка на учебно-тренировочном этапе:

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки, разбор и анализ техники, методов обучения и тренировки, просмотр видеофильмов, лекции по вопросам тренировки и обучения.

- История развития настольного тенниса.
- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм.
- Физиологические основы тренировки.
- Основы техники настольного тенниса.
- Основы методики обучения и тренировки
- Планирование спортивной тренировки
- Места занятий, оборудование и инвентарь.

Общая физическая подготовка:

- Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений).

- Упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи).
- Упражнения с предметами.
- Подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

- Подвижные и спортивные игры

Развитие выносливости

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности

- Упражнения из других видов спорта (бадминтон, баскетбол, волейбол, плавание)

- Подвижные спортивные игры

Развитие ловкости (координационная подготовка)

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
- Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения
- Подвижные и спортивные игры

Развитие гибкости

-Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды степени подвижности в суставах, упражнение из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

Специальная физическая подготовка

- имитационные упражнения различных типов (на отработку техники

- элементов, техники передвижения, тактических комбинаций);
- имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой;
- отбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и во время ходьбы;
- отработка ударов у тренировочной стенки;
- упражнения с ракеткой у зеркала;
- имитация ударов в быстром темпе;
- комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг стола», «скрестное передвижение»);
- работа с большим количеством мячей.

Технико-тактическая подготовка на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с партнером;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренажерах;
- имитация передвижений влево – вправо, вперед-назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево - вправо, вперед-назад, по «треугольнику»-вперед – вправо – назад - вперед – влево - назад);
- имитация ударов с замером времени - удары справа, слева, их сочетание;
- игра на столе с тренером-преподавателем по направлениям, на большее количество попаданий в серии;
- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях;
- игра одним из видов удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлениях;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов слева и справа;
- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов слева и справа;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры.

Психологическая подготовка

На учебно-тренировочном этапе внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и

памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения обучающимися - инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у обучающихся воспитывается интерес к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Врачебный контроль

Врачебный контроль осуществляется один раз в год и является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов.

Воспитательная работа

Учебно- тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- высокой организованности и требовательности к себе,
- чувства ответственности за порученное дело,
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация учебно-тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов.

Учебно-тренировочный этап является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности обучающихся. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей. Одной из основных методических особенностей этапа углублённой спортивной подготовки является неуклонное повышение объёма специализированных средств подготовки, как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП.

С 15-16 лет интенсивно увеличивается способность к волевому усилию

в связи с развитием свойств нервной системы. Это создаёт предпосылки для углублённого воспитания специальной выносливости, способности эффективно выполнять специфическую физическую нагрузку в «жёстких» временных режимах. Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки обучающиеся активно расширяют свой арсенал тактических элементов и совершенствуют их в условиях соревновательной деятельности. Структура годичного цикла подготовки начинает приобретать выраженные черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Соревновательный период имеет относительно более короткую продолжительность, чем на последующих этапах. Соревновательные микроциклы, как правило, чередуются с тренировочными и восстановительными микроциклами. Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что обучающийся, завершая подготовку на этапе углублённой спортивной подготовки, должен выполнить норму «Кандидат в мастера спорта» ЕВСК.

14.3 Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Требования к результатам овладения программой спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Задачи на этапе подготовки:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- развитие физических качеств;
- совершенствование техники вида спорта «практическая стрельба»;
- постепенное увеличение объема тренировочных нагрузок и средств локального воздействия на мышечные группы, работа которых является решающей в видах спорта;
- углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки;
- повышение психической устойчивости обучающегося;
- овладение тактическими действиями в процессе соревнований;
- овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

Теоретическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства:

На этапе совершенствования спортивного мастерства применяются:

разбор и анализ отдельных методических статей, участие обучающихся в планировании и анализе тренировки, коллективные разборы видеозаписей, просмотр, разбор техники и тактики спортсменов на соревнованиях. В процессе специальной теоретической подготовки обучающийся должен знать необходимые научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; методику обучения спортивной технике и путём совершенствования в ней; полно раскрывать систему спортивной тренировки и ее общие основы, а также:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах учебно-тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет и контроль тренировки;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.
- режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж;
- основы врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта;

Организация тренером- преподавателем специальных занятий по теоретической подготовке:

- доклады;
- беседы;
- встречи с известными мастерами спорта и специалистами.

Важно пробудить у обучающихся интерес ко всем вопросам специальной теоретической подготовки:

- История развития настольного тенниса.
- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм.
- Физиологические основы тренировки
- Основы техники настольного тенниса
- Основы методики обучения и тренировки
- Планирование спортивной тренировки
- Места занятий, оборудование и инвентарь.

Общая физическая подготовка.

Развитие силы (силовая подготовка)

- Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание,

отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений).

- Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи).
- Упражнения из других видов спорта
- Подвижные и спортивные игры

Развитие быстроты (скоростная подготовка)

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени

- Подвижные и спортивные игры

Развитие выносливости

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности.
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые в различных темпах (бадминтон, баскетбол, волейбол, ходьба).

- Подвижные спортивные игры

Развитие ловкости (координационная подготовка)

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
- Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения
- Подвижные и спортивные игры

Развитие гибкости

- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнение из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

Специальная физическая подготовка

- имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций);
- имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой;
- отбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и во время ходьбы;
- отработка ударов у тренировочной стенки;
- упражнения с ракеткой у зеркала;
- имитация ударов в быстром темпе;
- комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг стола», «скрестное передвижение»);
- работа с большим количеством мячей.
- отработка техники сложных подач и их приема;
- передвижения при комбинировании различных ударов;
- контратакующие удары: «перекрутка», «свеча», «удар по свече».

Технико-тактическая подготовка

- атакующий удар справа (серийно атаковать справа и из боковой позиции) в передвижении вперед-назад, влево;
- отражать топ - спины быстрым атакующим ударом (техника удара

- против подрезки, внезапным ударом после серии накатов и завершающим ударом в сочетании с техникой удара срезкой и свечами;
- подача и прием передач (качество различных подач на основе повышения интенсивности вращения, вариативности направления и скорости) накато́м, атакующим ударом и ударом с боковым вращением мяча.
 - срезка (качество вращения при выполнении срезки с длинным и коротким замахом, с боковым вращением мяча);
 - передвижения с выполнением атакующего удара справа, возврат в исходное положение, выбор оптимального способа передвижения;
 - подача + сильный атакующий удар: каждый игрок должен преимущественно применять 1-2 варианта подач, остальные вспомогательные (нужно подавать длинные мячи с верхним вращением в сочетании с сильным атакующим ударом, способы и направления подачи и приема подачи определяются как произвольно, так и по заданию с атакующим ударом);
 - подставка слева + атакующий удар справа (завладеть инициативой посредством «зажима» противника в какой –либо угол + завершающий удар, изменять направление ударов вправо, влево + выбор момента для завершающего удара, посылать мячи в игрока, выбирать момент для завершающего удара);
 - серийная атака накато́м + атакующий удар (накат в один угол, завершающий удар в другой);
 - накат по двум углам и внезапный удар по центральной линии (длинный накат + короткий для создания условий для завершения атаки);
 - быстрая и медленная срезка по двум углам, выжидая момент для атаки

Принципы и последовательность обучения технике различных видов быстрых атакующих ударов: атакующего удара справа, подрезки, подачи, приема подачи, движений- аналогичны тем, которые используются при обучении технике различных видов быстрых атакующих ударов. Необходимо рационально спланировать обучение технике выполнения топ- спина с тем, чтобы в ударе пропорционально сочетались скорость и вращение. Овладеть техникой выполнения топ-спина из правосторонней стойки; ударов с вращением, а также наката с ускорением вперед из боковой позиции. А также уметь выполнять удары без вращения: по прямой и по диагонали, из ближней и средней зон. Варьировать силу вращения мяча и направление ударов. Овладеть первичными навыками комбинаций ударов с накатами, накатов с завершающими ударами, овладеть техникой подрезки мячей с сильным нижним вращением, комбинацией подрезки с накатом, овладеть техникой атакующего удара из средней зоны слева против топ- спинов.

Парная игра

Совершенствовать технику и тактику игры по «прямой», а также с направлением мяча в разные точки стола, используя различные варианты игры. Особое внимание обращать на подачу, атаку, прием подачи и прием атакующего удара.

- обмен атакующими ударами (подставка-атака, толчок-атака, накат-толчок)

- атака после подрезки

- атака накатом против срезки

- последовательная смена способов подачи

- быстрая атака после подачи.

Соревнования сначала проводятся с установками, а затем в произвольной игре, сначала играют на 1/3 стола, затем по всему столу.

Обучение и совершенствование техники

На этом этапе необходимо совершенствование двигательного действия на уровне двигательного навыка, при котором управление движениями происходит, автоматизировано, с высокой надежностью.

Инструкторская и судейская практика

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести учебно-тренировочное занятие в группе начальной подготовки или в учебно-тренировочной группе, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче.

Наблюдения за проведением занятий обучающимися групп совершенствования спортивного мастерства позволяют тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный ВУЗ. Обучающиеся групп

совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по практической стрельбе и, постоянно участвуя в судействе муниципальных и региональных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения - судьи по спорту.

Психологическая подготовка

На этапе совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, само регуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной пред соревновательной и мобилизационной готовности к нервно– психическому восстановлению.

Врачебный контроль

Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов.

Воспитательная работа

Учебно - тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- высокой организованности и требовательности к себе,
- чувства ответственности за порученное дело,
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация учебно-тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения.

Подготовку на данном этапе должны проходить обучающиеся, которые имеют достаточный функциональный потенциал и устойчивую мотивацию к высшим достижениям в настольном теннисе. Стратегия многолетней подготовки предполагает, что в своей основе должна быть завершена целенаправленная работа по формированию прочного фундамента специализированной подготовленности. На этапе совершенствования спортивного мастерства объем учебных часов постепенно возрастает. Процентное содержание средств специализированной подготовки сохраняет тенденцию к увеличению. Организационные и методические аспекты подготовки приобретают профессионализированные черты этапа высших достижений. Активно применяются средства и методы подготовки, максимально приближенные к соревновательной деятельности. Такой подход позволяет избежать срыва адаптационных возможностей организма обучающихся, обеспечивая при этом необходимое поступательное развитие. Увеличивается число учебно-тренировочных занятий избирательной направленности. Показатели функциональной подготовленности оцениваются с учётом освоения должного объёма учебно-тренировочных и

соревновательных нагрузок по годам обучения. Возрастает внимание к эффективности использования функционального потенциала обучающихся в условиях специфической соревновательной деятельности. В процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности. Важным компонентом подготовки становится совершенствование устойчивости к стрессовым факторам подготовки.

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что по мере освоения тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмен должен выполнить норму «Мастер спорта» ЕВСК.

Особенности многолетней подготовки Структура годичных и многолетних циклов

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы; соревновательный – фазе ее стабилизации, а переходный – фазе поддержания спортивной формы.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации обучающихся, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки)

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный. У начинающих теннисистов обще-подготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации обучающихся длительность обще-подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Соревновательный период

Основная цель тренировочной подготовки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов.

Переходный период

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Если обучающийся регулярно не

занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

Планирование макроциклов, мезоциклов, микроциклов.

Макроциклы - это наиболее крупные циклически повторяющиеся звенья учебно-тренировочного процесса, решающие основные задачи многолетней подготовки спортсменов. Длительность макроциклов - от нескольких месяцев до года. Основой для обучающихся до 17 лет является подготовка, состоящая из одного цикла, т.е. подготовка, при которой продолжительность макроцикла равна всему годовому циклу. При определении сроков макроциклов из годового графика исключаются 4 недели переходного периода после основных соревнований сезона. Следующей процедурой годового планирования является определение сроков периодов подготовки в макроциклах, которые подразделяются на три периода:

1. обще-подготовительный, направленный на формирование функциональной базы; долговременного спортивного роста;
2. специально-подготовительный, направленный на создание предпосылок становления спортивной формы;
3. соревновательный, направленный на подготовку к выступлению в соревнованиях.

Мезоциклы - это относительно целостные этапы учебно-тренировочного процесса, позволяющие систематизировать учебно-тренировочный процесс для решения главных задач периодов подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных нагрузок, целесообразное распределение во времени средств и методов тренировки и программ развития отдельных компонентов специальной подготовленности.

Выделяются 4 типа мезоциклов тренировки, отличающихся преимущественной смысловой направленностью учебно-тренировочного процесса:

1. «втягивающий» - для постепенного подведения обучающегося к эффективному выполнению основной учебно-тренировочной работы;
2. базовый «накопительный» - для выполнения основных объёмов работы по развитию общей выносливости и силовой выносливости, и концентрации нагрузок этой направленности;
3. контрольно-подготовительный - для синтеза приобретённых функциональных возможностей в специальные двигательные качества на базе выполнения нагрузок по развитию общей выносливости и скоростной выносливости.
4. соревновательный - для подведения к соревнованиям и реализации специальной подготовленности в спортивных достижениях на базе выполнения нагрузок по развитию специальной выносливости и скоростно-силовых качеств.

Микроциклы – это серия занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексность решения задач, стоящих на данном этапе подготовки. Микроциклы также бывают различного типа и продолжительности.

Выделяют несколько типов микроциклов, отличающихся преимущественной направленностью решаемых педагогических задач:

- ударный, предполагающий выполнение максимально переносимого объёма нагрузки определённой направленности, соответствующей задачам макроцикла;
- развивающий, предполагающий выполнение тренировочных нагрузок около 80% от объёма ударного микроцикла, применяется перед ударным микроциклом для увеличения длительности нагрузочной фазы;
- втягивающий, применяется перед развивающими или ударными микроциклами и в зависимости от этого содержит 60-70% объёма тренировочных нагрузок соответствующей направленности. Заканчивается контролем состояния обучающихся перед нагрузочной фазой;
- разгрузочный, применяется для реализации отставленного тренировочного эффекта после концентрированных нагрузок;
- соревновательный, представляет собой сочетание подводящего и соревновательного блоков по 3-4 дня, объём нагрузок зависит от программы соревнований и имеет подчинённое значение по отношению к другим задачам;
- контрольный, применяется для выполнения этапного контроля и, как правило, представляет собой развивающий или ударный микроцикл с заменой основных тренировок на контрольные мероприятия;
- восстановительный, применяется не реже 1 раза в мезоцикл для ускорения процессов восстановления в результате переключения на тренировку другой направленности или полного отдыха, а также используется для подготовки организационных заминок (переездов, учёбы и т.д.), применяется в конце мезоцикла.

Основой распределения нагрузок в микроцикле являются классификация учебно-тренировочных занятий по величине и направленности воздействия и представления о длительности восстановительного периода после них.

По величине нагрузки занятия подразделяются на:

1. ударные - с максимально возможной нагрузкой, вызывающей снижение работоспособности - принимается за 100%;
2. развивающие - нагрузка около 80% ударного занятия;
3. поддерживающие - около 60%;
4. втягивающие - около 40%;
5. активизирующие - около 20% нагрузки ударного занятия.

Ударные и развивающие занятия являются основными в микроцикле - они занимают 50- 80% тренировочного времени, определяют величину тренировочного воздействия основной направленности, при составлении схем микроциклов эти занятия распределяются в первую очередь. Их программа обязательно выполняется в полном объёме. Поддерживающие, втягивающие и активизирующие занятия являются вспомогательными.

Вспомогательные занятия, как правило, комплексной направленности на развитие не менее двух качеств распределяются в зависимости от основных

задач микроцикла.

В основу многолетней подготовки обучающихся положены основополагающие принципы спортивной подготовки:

- Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям каждому последующему этапу спортивной подготовки, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

- Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося - вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

- Направленность на максимально возможные достижения. Максимально возможные показатели достигаются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, использования полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований.

- Программно - целевой подход к организации спортивной подготовки. Этот принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах.

- Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости проведения систематического учебно-тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с продолжительностью занятий данным видом спорта и этапа спортивной подготовки.

- Возрастание нагрузок. Правильное использование физических и психологических нагрузок в процессе подготовки обучающихся основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства обучающегося.

- Индивидуализация спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки строится с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности.

- Единство общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей

физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки обучающихся должно происходить увеличение доли специальных упражнений вида спорта в общем объеме учебно-тренировочных средств.

- Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки обучающихся предполагает его строгую направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта.

15. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план готовится тренером-преподавателем для каждой учебно-тренировочной группы отдельно с учетом этапа подготовки, количества планируемых соревнований и включает темы по теоретической подготовке. Учебно-тематический план представлен в Приложении № 3 к Программе.

На этапах совершенствования спортивного мастерства, а также в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований учебно-тренировочный процесс осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» относятся особенности деятельности вида спорта. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин, по которым осуществляется спортивная подготовка в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта «настольный теннис».

Спортивные дисциплины вида спорта «настольный теннис»

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

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». При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности организма при планировании нагрузок, подборе инвентаря и стиля игры.

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочного процесса, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся спортсменов на этапах совершенствования спортивного мастерства осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

VI. Условия реализации Программы

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

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

Организация приобретает спортивное оборудование и инвентарь, исходя из практической необходимости осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса, принимая во внимание специализацию тренерско-преподавательского состава, реализуемых этапов спортивной подготовки и контингент обучающихся.

Инвентарь личного использования в соответствии с ФССП по виду спорта «настольный теннис» передается обучающимся спортсменам учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства в личное пользование на определенное время и в определенном количестве.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Корзина для сбора мячей	штук	1
2.	Координационная лестница для бега	штук	1
3.	Мяч набивной (медицинбол) 1 кг, 2 кг	штук	2
4.	Мяч для настольного тенниса	штук	300
5.	Перекладина гимнастическая (навесная)	штук	1
6.	Ракетка для настольного тенниса	штук	8
7.	Скамейка гимнастическая	штук	2
8.	Скакалка	штук	6
9.	Стенка гимнастическая	штук	1
10.	Теннисный стол с сеткой	комплект	2
11.	Гантели переменной массы (от 1,0 до 2,5 кг)	комплект	2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства

				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клей неорганический(50мл)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Основание для ракетки настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающегося	1	1	1	1	-	-
4.	Резиновые накладки для ракетки (основания) приобретаются лично	штук	на обучающегося	-	-	8	1	8	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, закупаемая в индивидуальном порядке									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный зимний приобретается лично	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный летний приобретается лично	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Кроссовки для спортивных залов приобретается лично	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
4.	Спортивные брюки приобретается лично	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Футболка приобретается лично	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
6.	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

			щегося						
7.	Шорты/юбка приобретаются лично	штук	на обучаю- щегося	-	-	1	1	2	1

18. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками осуществляется в соответствии кадровым расписанием по виду спорта «настольный теннис».

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации осуществляется в соответствии с учетом подпункта 13.1 ФССП по виду спорта «настольный теннис».

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

Необходимым кадровым условием является непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «настольный теннис».

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации обеспечивается проведением следующих образовательных мероприятий:

Мероприятия профессионального развития тренеров-преподавателей

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения
----------	--------------------------	------------------

1	Проведение учебно-тренинговых советов	1 раз в месяц
2	Проведение мастер-классов	1 раз в квартал
3	Проведение учебно-тренинговых семинаров	1 раз в квартал
4	Проведение учебно-тренинговой конференции	1 раз в год
5	Проведение аттестации тренеров-преподавателей	1 раз в год

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список нормативно- правовых актов

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
3. Приказ Минспорта России от 31.10.2022 г. № 884 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».
4. Приказ Минспорта России от 06.12.2022 г. № 1143 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».
5. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554)с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Список используемой литературы

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех и 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. ЭмсИСиФВ 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. Вартамян М.М., Терешкин Н.П. Российская энциклопедия настольного тенниса. – Изд. 2-е доп. – Магнитогорск: Магнитогорский Дом печати, 2014

6 Вартамян М.М. Настольный теннис. От познания к пониманию/ М.М.Вартамян. – Магнитогорск: 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. Серова Л. К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе, С.П. 2016 г

14. Фримерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 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>)

Приложение № 1
к программе по виду спорта
«настольный теннис»

Годовой учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 2 часа

Наполняемость групп от 10 человек

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			
		до года	до года	свыше года	свыше года
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	6	8
1	Общая физическая подготовка	75	100	94	125
2	Специальная физическая подготовка	47	66	62	83
3	Техническая подготовка	84	112	109	146
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	23	28	28	37
5	Участие в спортивных соревнованиях	--	--	10	13
6	Инструкторская и судейская практика	--	--	3	4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	6	8
	Общее количество часов в год:	234	312	312	416

**Годовой учебно-тренировочный план для учебно-тренировочного этапа
(этап спортивной специализации)**

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 3 часа

Наполняемость групп от 8 человек

№ п/п	Разделы подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		до трех лет		свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах			
		12	14	16	18
1	Общая физическая подготовка	125	146	150	169

2	Специальная физическая подготовка	125	146	150	169
3	Техническая подготовка	193	226	266	300
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	106	124	150	168
5	Участие в спортивных соревнованиях	44	50	66	74
6	Инструкторская и судейская практика	12	14	25	28
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	19	22	25	28
	Общее количество часов в год:	624	728	832	936

Годовой учебно-тренировочный план для

этапа совершенствования спортивного мастерства

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 4 часа

Наполняемость групп от 4 человек

№ п/п	Разделы подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства	
		до года	свыше года
		Недельная нагрузка в часах	
		20	24
1	Общая физическая подготовка	156	187
2	Специальная физическая подготовка	187	225
3	Техническая подготовка	260	312
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	229	275
5	Участие в спортивных соревнованиях	125	150
6	Инструкторская и судейская практика	31	37
7	Медицинские ,медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	52	62
	Общее количество часов в год:	1040	1248

Приложение № 2
к программе по виду спорта
«настольный теннис»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более		Не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			110	105	120	115
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+3	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	Количество попаданий	Не менее		Не менее	
			2	1	3	2
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с	Количество раз	Не менее		Не менее	
			35	30	45	40

**Контрольно-переводные нормативы для этапа НП до года обучения
в НП свыше года обучения**

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке	мальчики	девочки
Челночный бег 3 x 10 м (с)	10,0	10,4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(раз)	10	6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	115

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 3	+ 5
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток) (кол-во попаданий)	3	2
Прыжки через скакалку за 30 сек (кол-во раз)	45	40

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			9,7	9,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			14	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+5	+7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			125	120
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			3	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	Не менее	
			-	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	Не менее	
			75	65
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
------	---	---

**Контрольно-переводные нормативы
для учебно-тренировочного этапа до 3-х лет**

Нормативы по общей и специальной физической подготовленности	УТГ– 1 года		УТГ -2 года		УТГ -3 года		
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
Бег 30 м (с)	6,7	6,8	6,6	6,7	6,5	6,6	
Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,7	9,9	9,6	9,8	9,5	9,7	
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол- вораз)	14	9	18	10	21	11	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+5	+7	+6	+8	+7	+9	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	125	120	140	135	155	145	
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	--	5	--	6	--	
Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	--	9	--	10	--	11	
Прыжки через скакалку за 45 с (кол-во раз)	75	65	85	75	95	85	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)						спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

**Контрольно-переводные нормативы
для учебно-тренировочного этапа свыше 3-х лет**

Нормативы по общей и специальной физической подготовленности	УТГ– 4 года		УТГ - 5 года	
	юноши	девушки	юноши	девушки
Бег 30 м (с)	6.4	6,5	6,3	6.4
Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,4	9,6	9,3	9,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол- в ораз)	25	12	29	14
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+8	+11	+9	+12
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	155	180	165
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	--	10	--
Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	--	13	--	15
Прыжки через скакалку за 45 с (кол-во раз)	105	95	115	105
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)				спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

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

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

**Контрольно-переводные нормативы
для этапа совершенствования спортивного мастерства**

Нормативы по общей и специальной физической подготовленности	Этап совершенствования спортивного мастерства			
	до года		свыше года	
	мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины	мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
Бег 60 м (с)	8,1	9,8	8,1	9,6
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол- вораз)	29	14	36	15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+9	+12	+11	+15

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	165	215	180
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	--	12	--
Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	--	15	--	18
Прыжки через скакалку за 45 с (кол-во раз)	115	105	128	115
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Приложение №3
к программе по виду спорта
«настольный теннис»

Учебно-тематический план

	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и

				спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/10 7	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	≈70/10 7	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/10 7	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к

				спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/10 7	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/10 7	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/10 7	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/10 6	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/10 6	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/10 6	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования	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.

вания спортив ного мастерс тва	Профилактика травматизма. Перетренирован ность/ недотренирован ность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревнова тельной 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.
	Психологиче ская 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 многокомпонен тный процесс	≈200	январь	Современныетенденциисовершенство ваниясистемыспортивнойтренировки. 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.
	Восстановитель ные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапев тические процедуры; баня; массаж;

			витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	--	--

