

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВЕСЁЛОВСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**

Согласовано:
Тренерско-педагогический совет
МБУ ДО Весёловская СШ
Протокол № 1 от
«31» августа 2023 г.



Утверждаю:
Директор МБУ ДО
Весёловская СШ
С.А. Гладилов
Приказ №116/1 от 31.08.2023

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

по этапам спортивной подготовки НЦ, УТ,

Программа разработана на основе:

- федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "настольный теннис", утвержденного приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 884;
- примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденной приказом Минспорта России от 06.12.2022 №1143.

Срок реализации программы:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;

Исполнители программы:

Олексюк Г.Г. – тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории,
Москаленко М.В. – тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории,

Весёловский район
2023 год

Содержание программы

I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
III. Система контроля	16
IV. Рабочая программа по виду спорта «настольный теннис»	20
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	26
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	27
Список литературных источников, интернет ресурсов	29-30

I. Общие положения

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

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования.

1.3. Основные понятия:

ОФП (общая физическая подготовка) - представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей обучающегося, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности.

Задачи ОФП:

- повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма;
- развитие всех основных физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости;
- устранение недостатков в физическом развитии.

Средствами ОФП являются общеразвивающие упражнения (ОРУ) из своего и других видов спорта.

СФП (специальная физическая подготовка) направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи СФП:

- развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта;
- повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта;
- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;
- формирование телосложения обучающихся с учетом требований конкретной спортивной дисциплины. Поэтому в процессе СФП следует направленно воздействовать на те компоненты телосложения, от которых зависит успех в избранном виде спорта и которые можно целенаправленно изменять с помощью средств и методов учебно-тренировочного процесса.

Теоретическая подготовка вооружает обучающихся специальными знаниями, имеющими отношение к спортивной деятельности. Она включает знания по истории, теории и методике спорта вообще и данного вида спорта в частности, в физиологии и психологии, гигиене, биомеханике физических упражнений, врачебному контролю, правилам организаций и судейства спортивных соревнований. Теоретическая подготовка осуществляется непосредственно на учебно-тренировочных занятиях, но может проводиться также в виде лекций, бесед, самостоятельного изучения соответствующей литературы. Непосредственно на теоретических занятиях теоретическая подготовка направлена на формирование у обучающихся сознательного и активного отношения к выполнению учебно-тренировочных заданий, обеспечивающих

повышение уровня физической, технической, тактической, психологической подготовленности, выбору рациональных способов соревновательной борьбы в условиях состязаний и т.п.

Тактическая подготовка обучающегося направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика - это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

Различают индивидуальную, групповую и командную тактику. Тактика может быть также пассивной, активной и комбинированной (смешанной).

Пассивная тактика - это заранее предусмотренное предоставление инициативы противнику для того, чтобы в нужный момент предпринять активные действия. *Активная тактика* - это навязывание сопернику действий, выгодных для себя. *Смешанная тактика* включает в себя активные и пассивные формы ведения соревновательной борьбы.

Тактика обучающегося в соревнованиях определяется, прежде всего, той задачей, которую ставят перед ним. Все разнообразие таких задач, в конечном счете, можно свести к четырем:

1. Показать максимальный, рекордный результат.
2. Победить соперника независимо от того, какой будет показан результат.
3. Выиграть соревнования и одновременно показать высший результат.
4. Показать результат, достаточный для выхода в следующий тур соревнований - четвертьфинал, полуфинал и финал.

От решения какой-либо одной из этих задач в соревновании и будет зависеть, какую тактику изберет обучающийся.

Тактический план - это программа основных действий каждого спортсмена. Он составляется в процессе подготовки к соревнованиям и окончательно уточняется к моменту начала соревнований.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования обучающимся своих психофизических возможностей.

В структуре технической подготовленности важно выделить:

Базовые движения, к ним относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности вида спорта, без которых невозможно эффективное осуществление соревновательной борьбы с соблюдением существующих правил. Освоение базовых движений является обязательным для обучающегося, специализирующегося в том или ином виде спорта. Дополнительные движения и действия - это второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые характерны для отдельных спортсменов и связаны с их индивидуальными особенностями. Именно они и формируют индивидуальную техническую манеру, стиль спортсмена.

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни обучающихся, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач учебно-тренировочного процесса и участия в соревнованиях.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную. Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у обучающегося именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым обучающимся высшего уровня мастерства. Общая психологическая подготовка осуществляется в учебно-тренировочном процессе. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у обучающихся психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью обучающегося в

своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами.

Овладению тактикой способствуют развитые специфические мыслительные качества: способность к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мышления и др.

Основной **период отдыха** в настольном теннисе приходится на летний период (июль). Возможен даже полный отказ от физической активности, но активный отдых более рационален в системе подготовки. Продолжительность восстановительного периода зависит от этапа подготовки и задач на предстоящий сезон.

Восстановительные мероприятия:

Педагогические - предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе учебно-тренировочного занятия упражнения для активного отдыха.

Психологические - способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Гигиенические - включает следующие разделы:

оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;

рациональный распорядок дня;

личная гигиена;

специализированное питание и рациональный питьевой режим;

закаливание;

гигиенические условия тренировочного процесса;

специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке обучающихся в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климатовременные факторы и т.д.)

Медико-биологические мероприятия включают в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию. Дополнительное применение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Медико-биологические средства назначаются только спортивным врачом и осуществляются под его наблюдением.

Инструкторская и судейская практика это одна из важнейших задач, а именно подготовка обучающегося к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активную инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Комплексный контроль — это измерение и оценка различных показателей в циклах учебно-тренировочного занятия с целью определения уровня подготовленности обучающихся (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты).

Комплексность контроля реализуется только тогда, когда регистрируются три группы показателей:

показатели учебно-тренировочных и соревновательных воздействий;

показатели функционального состояния и подготовленности обучающегося, зарегистрированные в стандартных условиях;

показатели состояния внешней среды.

На основе комплексного контроля можно правильно оценить эффективность образовательного процесса, выявить сильные и слабые стороны подготовленности обучающихся, внести соответствующие коррективы в программу обучения, оценить эффективность избранной

направленности учебно-тренировочного процесса, того или иного принятого решения тренера-преподавателя.

Участия в спортивных мероприятиях в настольном теннисе делятся в основном на два больших периода:

участие в спортивных соревнованиях приходится в основном на осенний и весенний периоды;

участие в учебно-тренировочных мероприятиях на зимний и летний периоды.

Спортивные соревнования могут быть контрольными и основными.

Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы) носят различную направленность в зависимости от целей (подготовка к спортивному сезону, к официальным спортивным соревнованиям, восстановительные, просмотрные и т.д.).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки соответствуют Приложению №1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "настольный теннис", утвержденному приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 884

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-3	7	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8-16

2.2. Объем Программы, соответствует Приложению №2 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "настольный теннис", утвержденному приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 884

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет
Количество часов в неделю	6	8	12	16
Общее количество часов в год	312	416	624	832

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Основными формами организации учебно-тренировочных занятий являются: групповые учебно-тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам (для обучающихся с повышенными образовательными потребностями на учебно-тренировочном этапе обучения), самостоятельная подготовка.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в соответствии с Приложением №3 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "настольный теннис", утвержденному приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 884

Учебно-тренировочные мероприятия

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

2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток
------	---	---	-------------

2.3.3. Спортивные соревнования проводятся в соответствии с Приложением №4 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "настольный теннис", утвержденному приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 884

Объем соревновательной деятельности

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

2.3.4. Тестирование и контроль.

2.3.5. Инструкторская и судейская практика.

2.3.6. Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах (1 учебно-тренировочный час – 60 минут астрономического времени) и не превышает:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий составляет не 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 осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и спортивных соревнований.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах			
		2	3	3	3
		Наполняемость групп (чел).			
		10-20		8-16	
1.	Общая физическая подготовка	167	209	155	147
2.	Специальная физическая подготовка	15	29	96	181
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	44	67
4.	Техническая подготовка	109	150	259	319
5.	Тактическая подготовка	6	9	22	35
6.	Теоретическая подготовка	4	4	10	12
7.	Психологическая подготовка	3	4	10	17
8.	Тестирование и контроль	4	4	8	8
9.	Инструкторская практика	-	-	5	15
10.	Судейская практика	-	-	5	15
11	Медицинские, медико- биологические мероприятия	2	4	5	8
12.	Восстановительные мероприятия	2	3	5	8
Общее количество часов в год		312	416	624	832

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		

1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта 	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, 	В течение года

		поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
	Техника безопасности, противопожарная и антитеррористическая безопасность	Проведение инструктажей один раз в полугодие с целью формирования навыка безопасного образа жизни: - изучение техники безопасности, противопожарной безопасности и защите; - информирование обучающихся об их действиях в случае возникновения пожара; - изучение антитеррористической безопасности; - проведение учений по эвакуации обучающихся со спортивных объектов	на 1-ой недели сентября и на 1-ой недели марта
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с обучающимися с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, посвященных Дню защитника Отечества, Дню победы, Дню России, Дню народного единства	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания	В течение года

		толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	
--	--	---	--

2.6. План мероприятий по предотвращению допинга в спорте.

Реализация плана мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним осуществляется в соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение;

ежегодная оценка уровня знаний обучающихся.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся, участвующие в соревнованиях (спортсмены), принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;

- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;

- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг - контроля со стороны спортсмена или иного лица;

- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;

- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;

- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;

- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;

- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;

- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

Этап спортивной	Содержание мероприятия и	Сроки	Рекомендации по
-----------------	--------------------------	-------	-----------------

подготовки	его форма	проведения	проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра»	ноябрь	Предоставление отчета о проведении мероприятия, фото, сценарий, программа
	2. Антидопинговая викторина «Играй честно»	апрель	
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь-февраль	Обязательно для всех обучающихся и педагогических работников
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	октябрь	Использование памяток для родителей (законных представителей), предоставление краткого описательного отчета, фото
	5. Лекция «Чистый спорт – честный спорт»	март	Использование памяток для обучающихся, предоставление краткого описательного отчета, фото
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты «Честная игра»	ноябрь	Предоставление отчета о проведении мероприятия, фото, сценарий, программа
	2. Антидопинговая викторина «Играй честно»	апрель	
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь-февраль	Обязательно для всех обучающихся и педагогических работников
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	октябрь	Использование памяток для родителей (законных представителей), предоставление краткого описательного отчета, фото
	5. Лекция «Чистый спорт – честный спорт»	март	Использование памяток для обучающихся, предоставление краткого описательного отчета, фото
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь-февраль	Обязательно для всех обучающихся и педагогических работников

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Примечание
Этап начальной подготовки	-	-	Мероприятия не предусмотрены годовым учебно-тренировочным планом
Учебно-тренировочный этап (этап	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими	В течение года	

спортивной специализации)	спортсменами (обучающимися): - проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия под руководством тренера-преподавателя; - проведение занятий по физической подготовке под руководством тренера-преподавателя; - обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам; - составление комплексов упражнений для развития физических качеств; - подбор упражнений для совершенствования техники и тактики; - ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.		
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий: - организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	Зимний период учебно-тренировочного года	Организация проведения муниципальных соревнований по настольному теннису

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Примечание
Этап начальной подготовки	Прохождение медосмотра перед началом учебного года	август	обеспечивает ГОБУЗ Пестовская ЦРБ
	Систематический медицинский контроль	в течение года	проводит медицинская сестра учреждения
	Соблюдение режима питания и сна	в течение года	контролирует родитель (законный представитель)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Прохождение медосмотра в ОАУЗ «Новгородский врачебно-физкультурный диспансер»	два раза в год: осень, весна	обеспечивается в рамках договорных отношений
	Систематический медицинский контроль	в течение года	проводит медицинская сестра учреждения
	Соблюдение режима питания и сна	в течение года	контролирует родитель (законный представитель)
	Восстановительные мероприятия: баня, сауна, душ, ванны (хлорид	по календарю соревнований	обеспечивают родители

	натриевые, хвойные и др.), общий ручной массаж	ной деятельности	(законные представители)
	Восстановительные мероприятия: посещение плавательного бассейна	еженедельно (воскресенье)	обеспечивает учреждение, контролирует тренер-преподаватель

III. Система контроля

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «настольный теннис»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «настольный теннис» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

3.3.1. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис» сдаются в соответствии с Приложением №6 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "настольный теннис", утвержденному приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. №884.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы обще!			\ 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

3.3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) сдаются в соответствии с Приложением №7 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "настольный теннис", утвержденному приказом Минспорта России от 31 октября 2023 г. №884.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив для этапов УТ-1, УТ-2		Норматив для этапов УТ-3, УТ-4, УТ-5	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,7	6,8	6,2	6,3
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более			
			9,7	9,9	9,2	9,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			14	9	20	12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+5	+7	+7	+10
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			125	120	160	150

1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	7	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	12
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее		не менее	
			75	65	100	90
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		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»	

IV. Рабочая программа по виду спорта «настольный теннис»

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

Этап начальной подготовки

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от занимающихся четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

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

Программный материал для этапа начальной подготовки 1 года

Тема и краткое содержание
1-й год
Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.
ОФП. Развитие скоростных способностей.

Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой; различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно; различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью; упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки; удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары; удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером; сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

Техника простейших ударов:

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

Техника ударов по мячу на столе:

упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером; имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах; имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары; имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);

Тактическая подготовка:
 игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии;
 игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;
 выполнение подач разными ударами;
 игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
 игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
 игра на счет разученными ударами;
 игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
 групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.
 Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов.

**Примерный годовой график расчета учебно-тренировочных часов
 для этапа начальной подготовки 1 года**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	106
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	97
психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	28
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские и медикобиологические, восстановительные и контрольные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	1	-	9
Всего часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

**Примерный годовой график расчета учебно-тренировочных часов
 для этапа начальной подготовки 2-3 года**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12	133
Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	83
Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	13

Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	10	129
психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	38
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1					8
Медицинские и медикобиологические, восстановительные и контрольные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Всего часов	35	35	35	35	35	35	35	35	35	34	34	34	34	416

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

На учебно-тренировочном этапе подготовки обучающихся главной задачей является обучение технике одиночных элементов, совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и элементарной тактической подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочного этапа 1-3 года (УТ-1, УТ-2, УТ-3)

Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.
ОФП. Развитие скоростных способностей.
<u>Подставка.</u> Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивая силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Управление темпом ударов. Обучение начинать с подставки, а после 3-4 месяцев - атакующему удару справа или одновременно.
<u>Подставка.</u> Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивая силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Управление темпом ударов. Обучение начинать с подставки, а после 3-4 месяцев - атакующему удару справа или одновременно.
<u>Накат.</u> По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.
<u>Подрезка.</u> Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа- слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.
<u>Подача.</u> На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа, обучение и совершенствование других видов подач.
<u>Прием подачи.</u> Прием подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка.
<u>Прием срезкой и накатом</u> мячи с нижним вращением.
<u>Передвижение.</u> Выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.
<u>Техника комбинаций.</u> Комбинации техники передвижений. Проведение стандартной тренировки: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.
Контрольные занятия.
<u>Базовая тактика.</u> Работа по развитию тактического мышления, постепенное увеличение вариативности направления и вращения мяча.

<p>Соревновательная подготовка. Проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.</p> <p>Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.</p> <p>Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой).</p> <p>Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).</p> <p>Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.</p>
Судейская и инструкторская практика.
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов.

**Примерный годовой график расчета учебно-тренировочных часов
для учебно-тренировочного этапа 1-3 года (УТ-1, УТ-2, УТ-3)**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	131
Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10	125
Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	38
Техническая подготовка	15	15	15	15	15	16	16	16	16	16	16	16	187
психологическая подготовка	10	10	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	113
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Медицинские и медикобиологические, восстановительные и контрольные мероприятия	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	18
Всего часов	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Программный материал для учебно-тренировочного этапа 4-5 года (УТ-4, УТ-5)

Проводить техническую и тактическую подготовку на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа.

<p>Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, координационных ОФП. Развитие скоростных способностей.</p> <p>Базовая техника: Атакующий удар справа. Овладение сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Управление атакующим ударом, т. е. изменение направления (по прямой, по диагонали и т. д.). Техника игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны - вспомогательные. Обучение умению варьировать силу ударов, внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.</p> <p>Подставка преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером». Овладение техникой удара толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Овладение сочетанием техники удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны</p>
--

<p>Атакующий удар слева: умение в передвижении совершать удары из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку, могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.</p>
<p>Срезка: овладение ударом срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.</p>
<p>Накат: На основе стабильного выполнения ударов накато́м, обучение одиночному быстрому завершающему накату.</p>
<p>Подрезка: на основе стабильного владения ударами срезкой, обучение технике выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и среднедальней зоны; изменение направления при подрезке; противостояние мячам, посланным противником по центральной линии; овладение ударом подрезкой с отходом в боковую позицию при приеме мячей, посланных по центральной линии.</p>
<p>Топ-спин: для тех, кто перспективен играть в стиле, предполагающем серийное выполнение быстрого топ-спина. Формирование точных движений при выполнении топ-спина. Топ-спин выполняется из правой и боковой позиции в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и т. д., преимущественно из ближнесредней зоны. Игроки, предпочитающие двустороннюю атаку топ-спином, могут начать овладение ударом накато́м слева.</p>
<p>Поддача: умение подавать подачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.</p>
<p>Прием подачи: умение принимать подачи атакующим ударом, накато́м, толчком, срезкой, подрезкой и т. д.</p>
<p>Передвижение: умение и применение в соответствии с игровыми условиями, способы передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом.</p>
<p>Упражнения в парной игре: целенаправленное проведение отбора пар, постепенное формирование оптимальных пар.</p>
<p>Техника комбинаций: умение владеть двумя или более комбинациями техники передвижений при изменении направления ударов. Удар накато́м по топ-спину после приема подставкой; после приема мяча на столе проведение двусторонней атаки; удар накато́м из боковой позиции после серии срезок в передвижении; удар накато́м и завершающий удар после серии срезок; двусторонняя подрезка + атакующий удар справа; двусторонняя подрезка + прием мяча над столом подставкой.</p>
<p>Базовая тактика: прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнение атакующих ударов средней силы и умение регулировать силу атакующих ударов. Выполнение подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами. Выполнение подставки слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки. Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.</p>

Соревновательная деятельность: произвольный способ подачи + контрудары справа на 1/2 стола. Произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на 1/2 стола.
Произвольный способ подачи + завершающий удар.
Подача по направлению + игра «треугольник».
Произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на 1/2 и 2/3 стола.
Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола.
Накат + завершающий удар на 2/3 стола.
Официальные соревнования
Контрольные занятия.
Судейская и инструкторская практика.
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов.

**Примерный годовой график расчета учебно-тренировочных часов
для учебно-тренировочного этапа 4-5 года (УТ-4, УТ-5)**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	15	15	15	15	15	15	15	175
Специальная физическая подготовка	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	167
Участие в спортивных соревнованиях	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	58
Техническая подготовка	21	20	20	20	20	20	20	21	20	20	20	20	242
психологическая подготовка	13	13	13	12	12	12	12	12	12	13	13	13	150
Инструкторская и судейская практика	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	16
Медицинские и медикобиологические, восстановительные и контрольные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Всего часов	69	69	69	69	69	69	69	70	69	70	70	70	832

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта

«настольный теннис» учитываются при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-техническими условиями реализации Программы является:

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно (в рамках выделенного финансирования);

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий (в рамках выделенного финансирования);

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

Медицинское обслуживание обучающихся и тренеров-преподавателей осуществляется в рамках договорных отношений с ЦРБ Веселовского района

6.2. Оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка приобретаются в рамках выделенного финансирования, т.е. при наличии финансовых средств, с учетом Приложений №10-11 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "настольный теннис", утвержденному приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. №884.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Возвратная доска	штук	1
2.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
3.	Корзина для сбора мячей	штук	4
4.	Координационная лестница для бега	штук	3
5.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	7
6.	Мяч для настольного тенниса	штук	300

7.	Перекладина гимнастическая	штук	1
8.	Полусфера	штук	2
9.	Ракетка для настольного тенниса	штук	10
10.	Скамейка гимнастическая	штук	3
11.	Скакалка	штук	6
12.	Стенка гимнастическая	штук	3
13.	Теннисный стол с сеткой	комплект	4
14.	Тренажер для настольного тенниса	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)

1.	тренировочный зимний	штук	на обучающ	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	тренировочный летний	штук	на обучающ	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки для спортивных залов	пар	на обучающ	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Спортивные брюки	штук	на обучающ	-	-	1	1	1	1	2	1

6.3. Требования к кадровому составу:

6.3.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным:

профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203),

профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный N 68615),

или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

6.3.3. Учреждение укомплектовано педагогическими, руководящими и иными работниками для реализации Программы:

Наименование должности	Образование	Квалификационная категория	Стаж работы
Заместитель директора	Высшее специальное		Более 20
Инструктор-методист	Высшее специальное		
Тренер-преподаватель	Средне-профессиональное, высшее,	Первая, высшая	Более 20 лет

Не реже 1 раза в три года все тренеры-преподаватели проходят курсы повышения квалификации.

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы

Нормативно-правовая база:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "настольный теннис", утвержденный приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. №884 ;

- профессиональный стандарт "Тренер-преподаватель", утвержденный приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

- профессиональный стандарт "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615),

- Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Список литературных источников:

1. Амелин А. Н. «Современный настольный теннис», М.: ФиС, 1982.
2. Амелин А. Н., Пашинин В. А. «Настольный теннис» (Азбука спорта), М.: ФиС, 1999.
3. Байгулов, Ю. П. «Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра», М.: ФиС, 2000.
4. Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. «Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва» М.: Советский спорт, 1990.
5. Барчукова, Г. В «Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис», М.: РГАФК, 1997.
6. Барчукова Г. В., Шпрах С. Д. «Игра, доступная всем» М.: Знание, 1991.
7. Барчукова, Г. В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис М.: ГЦОЛИФК, 1984.
8. Ефремова, А. В., Гужаловский А.А. «Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе», Минск, 1995.
9. Иванов В.С. «Настольный теннис», М.: «ФиС», 1966.
10. Матыцин, О. В. «Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе» М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
11. Матыцин О. В. «Настольный теннис: Неизвестное об известном» М: РГАФК, 1995.
12. «Настольный теннис»: Перевод с китайского - под ред. Сюй Яньшэна. М.: ФиС, 1987.
13. Сборник методических материалов № 1 «Особенности обучения технике и тактике игры в настольный теннис в КНР» - http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_1.pdf — М: ФНТР, 2011.
13. правила игры в теннис установлены приказом Минспорта России от 07.12.2015 № 1125 "Об утверждении правил вида спорта "настольный теннис".
14. Сборник материалов и докладов к семинару тренеров в РГУФКе (22-23 мая 2013 г. - <http://ttfr.ru/rus/metodicheskie-materialy-dlya-regionalnyh-federatsii/> - М: ФНТР, 2013.
15. Сборник методических материалов № 2 «Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис» - http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_2.pdf — М: ФНТР, 2011.
16. Сборник методических материалов № 2 «Современные научные исследования в области настольного тенниса», http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_3.pdf — М: ФНТР, 2011.
17. Серова Л. К., Скачков Н.Г. «Умей владеть ракеткой» –Л.: Лениздат, 1989.
18. Шпрах, С. Д. «У меня секретов нет. Техника» Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис». М., 1998.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru)
2. Министерство спорта и молодежной политики Новгородской области (www.sportnov.ru)
3. Федерация настольного тенниса России (www.ttfr.ru)
5. Российское антидопинговое агентство (www.rusada.ru)
6. Всемирное антидопинговое агентство (www.wada-ama.org)
7. Олимпийский комитет России (www.roc.ru)
8. Международный олимпийский комитет (www.olympic.org)