

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеский центр Московского района Санкт-Петербурга
«Центр физической культуры, спорта и здоровья»
(ГБУ ДЮЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»)**

«ПРИНЯТО»

Решением Педагогического совета
ГБУ ДЮЦ Московского района Санкт-
Петербурга "ЦФКСиЗ"
Протокол № 2 от 02.09.2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ДЮЦ
Московского района
Санкт-Петербурга "ЦФКСиЗ"

_____ Д.И. Сизов

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

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 2 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап спортивного совершенствования – не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства - не ограничивается

Автор разработчик: инструктор-методист
Синюгин Андрей Юрьевич

Санкт- Петербург
2024

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель, задачи и планируемые результаты дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
1.3.	Краткая характеристика вида спорта, входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности	5
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	7
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	7
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	12
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	24
2.5.	Календарный план воспитательной работы	29
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	34
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	40
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	43
2.8.1.	Медико-биологическое обеспечение обучающихся	45
2.8.2.	Планы применения восстановительных средств	46
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	49
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	49
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	50
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	51
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»	54
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	54
VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	55
6.1.	Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	55
6.1.1.	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	55
6.2.	Обеспечение спортивной экипировкой и инвентарем	58
6.2.1.	Перечень дополнительной экипировки, необходимой для реализации программы спортивной подготовки не включенного в ФССП	59
6.3.	Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	60
6.4.	Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	60
6.5.	Сетевая форма реализации Программы	61
6.6.	Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	61

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин по виду спорта «настольный теннис» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 г. № 884 (далее – ФССП); основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказами «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (приказ Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634); «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999); приказом Министерства спорта РФ от 20.12.2022 № 1293 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»; приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; 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».

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки теннисистов в период прохождения спортивной подготовки в Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования детско-юношеский центр Московского района Санкт-Петербурга "Центр физической культуры, спорта и здоровья" и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку теннисистов, входящих в состав сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеский центр Московского района Санкт-Петербурга "Центр физической культуры, спорта и здоровья" обеспечивает учебно-тренировочный процесс посредством реализации Программы спортивной подготовки, направленной на всестороннее физическое и нравственное воспитание, на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные, промежуточные и переводные нормативы для групп начальной

подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТ(СС)), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом тренировочной работы.

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности со внутренировочными факторами.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «настольный теннис» на различных этапах многолетней подготовки.

Возрастные параметры лиц, проходящих спортивную подготовку в ГБУ ДЮОЦ Московского района Санкт-Петербурга "ЦФКСиЗ" (далее «ЦФКСиЗ»)

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься настольным теннисом. Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения Программы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся не моложе 8 лет. Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 13 лет, имеющие разряд «кандидат в мастера спорта» по виду спорта «настольный теннис», не имеющие медицинских противопоказаний и успешно выполнять требования к результатам прохождения Программы.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет, имеющие спортивное звание «Мастер спорта России» по виду спорта «настольный теннис», не имеющие медицинских противопоказаний и успешно выполнять требования к результатам прохождения Программы на данном этапе.

1.2. Цель, задачи и планируемые результаты дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-преподавательского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, учебно-тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. Подготовка спортсменов высокой квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Подготовка спортсменов высокой квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (не до тренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение осознанно принимать понятие недопустимости допинга в спорте. умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

1.3. Краткая характеристика вида спорта, входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.

Настольный теннис — массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно от развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Важной предпосылкой такого прогресса является постоянное совершенствование спортивного инвентаря. Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис - достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Возможность индивидуального, дифференцированного подхода к обучающимся настольным теннисом не только сделала его популярным, но и позволила включить в Паралимпийские игры инвалидов и чемпионаты мира среди ветеранов.

Международная федерация настольного тенниса (ИТТФ), образованная в 1926 году, в настоящее время является одной из самых представительных международных спортивных объединений и насчитывает свыше 140 стран – членов ИТТФ. Благодаря массовости, популярности и подлинно спортивному характеру, настольный теннис в ноябре 1977 года был признан Международным олимпийским комитетом олимпийским видом спорта, а в 1988 году дебютировал в XXII летних Олимпийских играх в Сеуле.

Настольный теннис, как вид спорта полезен еще и тем, что воспитывает целеустремленность, настойчивость, инициативность, хладнокровие, выдержку, самообладание. А такие качества необходимы человеку не только в спорте.

Многолетняя подготовка игроков в настольный теннис строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления качественного тренировочного процесса.

Настольный теннис – индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры. Участие в соревнованиях помогает юным теннисистам совершенствоваться в мастерстве игры с противниками разного стиля. Однако реализация двигательных качеств должна осуществляться с учетом возрастных особенностей. В настольном теннисе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе индивидуального технического и тактического мастерства.

В начале обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к появлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке игроков в настольный теннис следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение). На последующих этапах становления технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, спортсмен решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочного процесса отделения настольного тенниса.

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

- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- подготовка грамотных инструкторов и судей по настольному теннису, владеющих современными знаниями по технике и тактике;
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание волевых, смелых, инициативных, высоко дисциплинированных молодых спортсменов.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются:

1. Выполнение контрольных нормативов.
2. Овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований.
3. Выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов спортивной классификации РФ в соответствии с требованиями.
4. Успешное выступление на соревнованиях различного уровня.

Программа соревнований в отборочных, квалификационных, в личных и командных соревнованиях включает в себя выступления в таких дисциплинах, как одиночный разряд, парный разряд и смешанный парный разряд.

По характеру соревнования делятся на:

- а) личные, когда результаты засчитываются каждому участнику отдельно;
- б) командные, когда результаты отдельных участников засчитываются командам;
- в) лично-командные, когда результаты засчитываются отдельным участникам и командам.

Характер соревнований определяется положением о соревнованиях.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по настольному теннису в системе дополнительного образования.

Особенности организации занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в рекомендуемую программу.

Номер во всероссийском реестре видов спорта

№ п/п	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
1	Настольный теннис	004 000 2611Я	Одиночный разряд	004 001 2611Я
2			Парный разряд	004 002 2811Я
3			Смешанный парный разряд	004 003 2611Я
4			Командные соревнования	004 004 2611Я

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки согласно Приложения № 1 к настоящему ФССП.

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек) *
		мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки	2	7	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	13	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	14	2

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание) определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта, но не ниже значения, установленного в таком федеральном стандарте спортивной подготовки.

При необходимости учебно-тренировочные занятия проводятся 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.

Перевод по годам на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Подготовка спортсменов идет на основании годового учебно-тренировочного плана и индивидуальных планов. Возраст спортсменов на этапе ВСМ не ограничивается.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на этапе начальной подготовки первого года обучения зачисляется ребенок, сдавший все нормативы по общей физической, специальной физической подготовке с учетом возраста, особенностей вида спорта «настольный теннис» (далее – контрольные нормативы) набравший необходимое количество баллов. А также выполнивший тесты индивидуального отбора (далее – тесты «ЦФКСиЗ» на текущий учебно-тренировочный год). Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов. Также необходимо предоставить сертификат о прохождении курса РУСАДА и документы согласно регламенту работы приемной комиссии по формированию групп начального подготовки по виду спорта «настольный теннис», в том числе справку от педиатра с указанием группы здоровья (1 раз в год);

на этапе начальной подготовки свыше года - сдача контрольных нормативов, тестов, выполнение требований к результатам прохождения Программы и предоставление медицинского допуска к учебно-тренировочным занятиям (1 раз в год), а также сертификат о прохождении курса РУСАДА;

на учебно-тренировочном этапе - сдача контрольных нормативов, тестов, уровень спортивной квалификации соответствующий этапу спортивной подготовки, выполнение требований к результатам прохождения Программы, прохождение углубленного медицинского обследования (далее – УМО) (1 раз в год), текущего медицинского осмотра (далее - ТО) (1 раз в год), а также сертификат о прохождении курса РУСАДА;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - сдача контрольных нормативов, тестов, уровень спортивной квалификации соответствующий этапу спортивной подготовки (спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», а также выполнение требований к результатам прохождения Программы, прохождение углубленного медицинского обследования (2 раза в год) и сертификат о прохождении курса РУСАДА;

на этапе высшего спортивного мастерства – сдача контрольных нормативов, тестов, уровень спортивной квалификации соответствующий этапу спортивной подготовки (спортивного звания «мастер спорта России»), выполнение требований к результатам прохождения Программы, прохождение углубленного медицинского обследования (2 раза

в год), а также сертификат о прохождении курса РУСАДА.

Учебно-тренировочный процесс в "ЦФКСиЗ" ведется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели. Объем тренерско-преподавательской работы определяется астрономическими часами (60 минут). На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

"ЦФКСиЗ" реализуются следующие этапы:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Программа содержит комплекс основных параметров подготовки теннисистов в процессе многолетней тренировки и рассчитана на 10 и более лет спортивной подготовки на следующих этапах:

Этап начальной подготовки – 2 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

Основные задачи этапа начальной подготовки (2 года) - вовлечение максимального числа детей в систему спортивной подготовки по настольному теннису, направленную на создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности, кроме того реализуется гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и освоение базовых элементов настольного тенниса, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. использование в занятиях разнообразных упражнений по общей и специальной физической подготовке, эстафет, подвижных игр, игр с элементами настольного тенниса, проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении; изучение основ техники и тактики настольного тенниса; ввиду того, что настольный теннис сложен по координации выполнения ударных движений, тренер- преподаватель должен постоянно поправлять ошибки обучающихся.

На учебно-тренировочном этапе (5 лет) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства теннисистов, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональная подготовленность, совершенствование базовых и разучивание более сложных элементов, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов; в тренировках применяются упражнения по общей и специальной физической подготовке с направленностью на решение конкретных задач, совершенствование широкого спектра технических приемов (в том числе, подач и приема подач) на основе вариативности их исполнения, тренировка основных тактических комбинаций, систематическое участие в местных и выездных соревнованиях, введение в занятия элементов самостоятельности действий обучающихся, ведение дневников самоконтроля; занятия носят выраженный тренировочный характер.

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства (без ограничений) и этапа высшего спортивного мастерства (без ограничений) – привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения

ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России. Применяются упражнения по общей и специальной физической подготовке, направленные на решение индивидуальных задач в подготовке обучающихся, совершенствование технико-тактического мастерства в соответствии с индивидуальными планами, систематическое участие в республиканских и местных соревнованиях.

На всех этапах подготовки осуществляется отбор обучающихся для выявления из них наиболее перспективных для достижения высоких спортивных результатов.

Критериями оценки качества и эффективности деятельности Организации на различных этапах спортивной подготовки являются:

На этапе начальной подготовки:

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта;
- стабильность состава спортсменов.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- состояние здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- количество спортсменов, повысивших разряд;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- количество спортсменов, переданных из организации для зачисления в Колледж олимпийского резерва (далее – КОР) или переданных из организации для приема на работу в Центр спортивной подготовки (далее – ЦСП);
- численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- количество спортсменов, включенных в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;
- стабильность успешных результатов выступления в официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях, количество призовых мест;
- сохранность контингента спортсменов высокой квалификации, при условии стабильности выступления на официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы представлен в Таблице 2.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
(Приложение № 2 к настоящему ФССП)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Максимальная продолжительности 1 занятия	2	2	3	3	4	4
Максимальное количество часов в день	2	2	3	3	4	8
Количество часов в неделю*	46	6	12	16	20	24
Общее количество часов в год	312	312	624	832	1040	1248

* - В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Программа рассчитана на 52 недели.

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

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

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

Спортивная подготовка носит комплексный характер осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- антидопинговые мероприятия;
- патриотические уроки (воспитание);
- восстановительные мероприятия.

В «ЦФКС и З» применяются следующие виды учебно- тренировочных занятий:

Таблица 3

Тип учебно-тренировочного занятия	Форма организации	Возможные преимущества
Групповой	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальный	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера-преподавателя	Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
Запрограммированный	Выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
Свободный	Свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанный	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

В учебно-тренировочных занятиях используется ряд методов организации занятий.

- Фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, /не требующих страховки и помощи в процессе освоения, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват обучающихся и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым обучающимся, усложняет работу тренера-преподавателя по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого обучающегося;

- Поточный метод. Обучающиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков;

- Метод групповых занятий. Обучающиеся выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия. Обучающихся распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек);

- Круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер-преподаватель объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера-преподавателя или электронного таймера. Использование таймера позволяет тренеру-преподавателю сконцентрироваться на спортсменах и качестве выполнения упражнений;

- Метод индивидуальных заданий. Обучающиеся поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Тренер-преподаватель может дать наиболее подготовленным обучающимся отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения отдельных элементов техники;

- Посменный метод. Обучающиеся распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

В часовой объем учебно-тренировочных входит:

Вводная часть

В вводной части необходимо создать рабочую обстановку, организовать построение, отметить в журнале присутствующих на занятии, довести тему занятия и ее направленность. Поставить перед обучающимися задачи, создать четкое представление о содержании основной части. Провести инструктаж по предупреждению травматизма и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

Подготовительная часть

Подготовительная часть занятия включает общую и специальную разминку. Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Разминка осуществляется в соответствии с целями и задачами тренировочного

занятия. Подбор упражнений происходит в соответствии с программой и соблюдением методики их проведения.

Основная часть

В процессе занятия обучающиеся должны выполнять упражнения только после разминки. Необходимо подбирать упражнения в соответствии с избранным видом спорта и строго придерживаться принципов доступности и последовательности выполнения упражнений. Необходимо учить обучающихся следить за соблюдением дистанции и игровым пространством, избегать возможности получения травмы. Не допускается оставлять обучающихся одних без контроля в помещении спортивного зала и спортивных площадок. В конце основной части применяется игровой метод и др. для повышения плотности занятия.

Заключительная часть

В заключительной части занятия применяются медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Тренер-преподаватель проводит построение, беседует с детьми, происходит разбор тренировочного занятия и ошибок, измеряется пульс обучающихся, анализируется самочувствие.

По окончании занятия

Проверить порядок или убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Провести визуальный осмотр спортивного зала и раздевалок. Убедиться, что все обучающиеся группы покинули место проведения занятий.

Иные формы обучения, реализуемые в «ЦФКСиЗ»:

Индивидуальные планы. Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. 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 учебно- тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства).

Индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП) представляет собой форму планирования тренировочного процесса, в которой учитываются индивидуальные особенности спортсмена:

- уровень развития физических качеств;
- степень овладения техническими и тактическими умениями и навыками;
- индивидуальные достижения.

Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена определяет планируемый общий объем нагрузки для спортсмена, результаты участия в официальных соревнованиях.

Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена составляется на основе ЕКП Минспорта России, Календарных планов официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий г. Санкт-Петербурга.

По итогам учебно-тренировочного года тренер-преподаватель вносит соответствующие записи о выполнении планируемых показателей:

- количество стартов, в которых спортсмен принял участие;
- результаты участия в соревнованиях.

Самостоятельная подготовка. Содержание и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами.

Существуют основные формы самостоятельных занятий:

- утренняя гигиеническая гимнастика,
- самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика ускоряет приведение организма в рабочее состояние, она усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение зарядки активизирует и постоянно улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также работу желудочно-кишечного тракта, печени, почек, усиливает обменные процессы.

Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как сила, гибкость, ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно освоить технику многих спортивных упражнений.

Ежедневная утренняя гимнастика дополняется водными процедурами – эффективным средством повышения физической тренированности, воспитания воли и закаливания.

Эффективность утренней гимнастики основывается на соблюдении гигиенических правил ее проведения, подборе специальных упражнений и их дозировке, сочетании зарядки с другими формами занятий физической культурой.

При выполнении утренней гигиенической гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: ходьба, медленный бег, ходьба (2–4 мин); упражнения типа «потягивание» с глубоким дыханием; упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног; силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища и ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями – для женщин 1,5 кг, для мужчин 2–3 кг, с эспандерами, резиновыми амортизаторами и др.); различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа; приседания на одной и двух ногах и др.; легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой) – 20–30 с; медленный бег и ходьба (2–3 мин); упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

При составлении комплексов утренней гигиенической гимнастики и их выполнении физиологическую нагрузку на организм рекомендуется повышать постепенно: с наивысшей нагрузкой в середине и во второй половине комплекса. К концу выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Самостоятельные тренировочные занятия. Задача самостоятельного тренировочного занятия, это повышение физического состояния до должного уровня.

Все это обуславливает особенности занятий и требует соответствующего подбора тренировочных нагрузок, методов и средств тренировки. Для осуществления самостоятельной тренировки необходимо проведение ряда мероприятий.

Определение цели самостоятельных занятий. Целью занятий могут быть укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности и др.

В самостоятельной тренировке оздоровительной направленности так же, как и в спортивной, различают следующие компоненты нагрузки, которые определяют ее эффективность: тип нагрузки, ее величину, продолжительность (объем и интенсивность, периодичность занятий и продолжительность интервалов отдыха).

Объем ежедневной двигательной активности должен составлять суммарно от 1 до 2 ч, включая:

- утреннюю гимнастику – 20 мин;

– специальную оздоровительную физическую тренировку – 60 мин.

Структура оздоровительного тренировочного занятия выглядит следующим образом:

– первая фаза (подготовительная) – короткая и легкая разминка не более 10–15 мин, включающая упражнения на нижние конечности и суставы, направленные на профилактику травм двигательного аппарата.

Использование в разминке силовых упражнений (отжиманий, приседаний и т. п.) нежелательно, т. к. анаэробный компонент этих упражнений в начале тренировки может привести к осложнениям со стороны сердечно-сосудистой системы (резкому повышению давления, болям в области сердца, головокружениям и т. п.);

– вторая фаза (основная) – аэробная тренировка оптимальной интенсивности и продолжительности (бег, плавание и др.), которая обеспечивает необходимый тренировочный эффект;

– третья фаза (заключительная часть занятия) – выполнение основного упражнения с пониженной интенсивностью, что обеспечивает более плавный переход к состоянию покоя;

– четвертая фаза (силовая) – продолжительность 15–20 мин – включает несколько основных общеразвивающих упражнений силового характера для укрепления мышечного корсета спины, плечевого пояса, брюшного пресса, что решает вопросы, связанные с повышением силовой выносливости. Дополнительно следует выполнить несколько упражнений на растягивание в замедленном темпе.

Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, определенных Федеральным стандартом по виду спорта «настольный теннис».

Таблица 4

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ (Приложение № 3 к настоящему ФССП)

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

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

ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревнования – органическая часть процесса тренировки, призванная воспитывать волевые качества, приучать к спортивной борьбе, контролировать ход тренировки. Соревнования требуют особой подготовки, цель которой – правильно подойти к наиболее важным стартам. Система спортивных соревнований, кроме того, является специфическим методом управления подготовки спортсменов.

Соревнования бывают разными по цели, масштабу и степени психологической напряженности. Соревнования принято делить на:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри учреждения или группы.

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив.

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

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов Учреждения, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации.

Такое деление соревнований говорит о том, что к главному старту необходимо подходить через серию контрольных, а затем отборочных соревнований.

Точное количество планируемых соревнований зависит от вида дисциплин и индивидуальных особенностей спортсмена.

Минимальные планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта «настольный теннис» представлены в таблице №4.

Таблица №4

Объем соревновательной деятельности

(Приложение № 4 к настоящему ФССП)

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

Достичь высоких стабильных результатов невозможно, редко выступая на соревнованиях. Именно на соревнованиях проявляются потенциальные возможности спортсмена и его мастерство, выявляются недостатки в технике, воспитываются волевые качества.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, направляются Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с годовым и месячными планами физкультурно-спортивных мероприятий Учреждения, на основании календарных планов муниципальных, межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, а также, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийской спортивной федерацией настольного тенниса, правилами вида спорта по настольному теннису, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами.

Спортивные соревнования проводятся с целью развития настольного тенниса в Российской Федерации.

Задачами проведения спортивных соревнований являются:

- выявление сильнейших спортсменов для формирования списков кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации;
- отбор спортсменов в спортивные сборные команды Российской Федерации для подготовки к международным спортивным соревнованиям и участия в них от имени Российской Федерации;
- подготовка спортивного резерва;
- популяризация настольного тенниса среди детей и подростков Российской Федерации и Санкт-Петербурга;
- выполнение разрядных нормативов (в соответствии с ЕВСК);
- повышение спортивного мастерства;
- выявление сильнейших спортсменов для участия в соревнованиях различного уровня;
- обмен опытом работы;
- пропаганда здорового образа жизни;
- выявление кандидатов в составы сборных команд г. Санкт-Петербурга и спортивных школ.

Частными задачами проведения соревнований являются:

- воспитание эстетических и нравственных качеств спортсменов;
- проверка спортивного уровня спортсменов;
- повышение спортивного мастерства юных теннисистов.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «настольный теннис»;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Характер соревнований

По характеру соревнования делятся на:

- а) личные, когда результаты засчитываются каждому участнику отдельно;
- б) командные, когда результаты отдельных участников засчитываются команде;
- в) лично-командные, когда результаты засчитываются отдельным участникам и командам.

Характер соревнований определяется положением о соревнованиях.

Допуск участников к соревнованиям

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены по именным заявкам. Спортсмены имеют право выступать по присвоенному им спортивному разряду, либо на один или два разряда выше или на один разряд ниже.

В Российской Федерации соревнования проводятся в следующих возрастных группах:

- женщины, мужчины,
- юниоры, юниорки (до 22 лет),
- юниоры, юниорки (до 20 лет),
- юноши, девушки (до 16 лет),
- мальчики, девочки (до 13 лет),
- мальчики, девочки (до 12 лет).

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

Для участия во всероссийских спортивных соревнованиях среди студентов, включенных в ЕКП, указанное минимальное количество лет спортсмен должен достичь до дня начала спортивного соревнования, а указанное максимальное количество лет спортсмен должен достичь в календарный год проведения спортивных соревнований.

Спортивные соревнования Российской Федерации по настольному теннису

Национальные соревнования

Соревнования среди сильнейших спортсменов страны по результатам которых отбираются кандидаты в национальную сборную команду. Проводятся ежегодно и включают в себя, в рамках программы соревнований, такие дисциплины, как командные соревнования, одиночный разряд, парный разряд и смешанный разряд. Являются самыми престижными всероссийскими соревнованиями.

К участию в спортивных соревнованиях допускаются сильнейшие спортсмены субъектов Российской Федерации. От одного субъекта Российской Федерации может быть заявлена только одна спортивная сборная команда.

Первенства России в возрастных группах:

- юниоры, юниорки (до 22 лет), не ниже I сп.р,
- юниоры, юниорки (до 20 лет), не ниже I сп.р,
- юноши, девушки (до 16 лет), не ниже II сп.р,
- мальчики, девочки (до 13 лет), не ниже 1 юн.р,
- мальчики, девочки (до 12 лет), не ниже 2 юн.р.

Всероссийская Спартакиада между субъектами Российской Федерации, другие официальные межрегиональные спортивные соревнования, являющиеся отборочными к Всероссийской Спартакиаде между субъектами Российской Федерации, проводятся среди:

- мужчины и женщины;
- юниоры, юниорки (до 22 лет),
- юниоры, юниорки (до 20 лет),
- юноши, девушки (до 16 лет),
- мальчики, девочки (до 13 лет).

Чемпионат России и Кубок России:

- - мужчины женщины, не ниже I сп.р.

Всероссийские спортивные соревнования

В спортивных соревнованиях участвуют сильнейшие спортсмены субъектов Российской Федерации. Допускаются спортсмены спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации.

- мужчины, женщины, не ниже I сп.р,
- юниоры, юниорки (до 22 лет), не ниже I сп.р,
- юниоры, юниорки (до 20 лет), не ниже I сп.р,
- юноши, девушки (до 16 лет), не ниже III сп.р,
- мальчики, девочки (до 13 лет), не ниже 1 юн.р,
- мальчики, девочки (до 12 лет), не ниже 2 юн.р,

Межрегиональные соревнования

Чемпионаты федеральных округов, двух и более федеральных округов, чемпионаты г. Москвы, г. Санкт-Петербурга

В соревнованиях участвуют сильнейшие спортсмены субъектов Российской Федерации. Допускаются спортсмены спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации соответствующих федеральных округов. К участию допускаются:

- женщины, мужчины, не ниже II сп.р

Первенства федеральных округов, двух и более федеральных округов, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга

- юниоры, юниорки (до 20 лет), не ниже II сп.р,
- юноши, девушки (до 16 лет), не ниже III сп.р,
- мальчики, девочки (до 13 лет), не ниже 1 юн.р,

В спортивных соревнованиях участвуют сильнейшие спортсмены субъектов Российской Федерации. Допускаются спортсмены сборных команд субъектов Российской Федерации соответствующих федеральных округов.

Региональные соревнования

К участию в спортивных соревнованиях допускаются спортсмены, представляющие физкультурно-спортивные организации Санкт-Петербурга.

- женщины, мужчины,
- юниоры, юниорки (до 22 лет),
- юниоры, юниорки (до 20 лет),
- юноши, девушки (до 16 лет),
- мальчики, девочки (до 13 лет),
- мальчики, девочки (до 12 лет).

Межмуниципальные соревнования

К участию в спортивных соревнованиях допускаются спортсмены, представляющие физкультурно-спортивные организации Санкт-Петербурга, а так же спортсмены, заявляющиеся индивидуально (лично), имеющие регистрацию по месту жительства в городе Санкт-Петербурге.

Одной из главных задач для успешной подготовки обучающихся тренером-преподавателем, является составление плана учебно-тренировочной нагрузки на год.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «настольный теннис» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебно-тренировочный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебно-тренировочном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно - тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико - биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Таблица 5

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	26-34	26-34	17-23	17-23	13-17	9-11
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23	17-23	17-23	17-23	13-17
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3-4	6-8	7-9	10-13	13-20
4.	Техническая подготовка (%)	31-39	31-39	26-34	26-34	22-28	22-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	17-23	17-23	22-28	26-34
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4	2-4	2-4

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10
----	---	-----	-----	-----	-----	-----	------

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п.п.	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года 4,5 часов в неделю	Свыше года 6 часов в неделю	До трех лет 12 часов в неделю	Свыше трех лет 16 часов в неделю	до 1 года 20 часов в неделю	24 часа в неделю
1	Общая физическая подготовка	70	101	112	141	135	125
2	Специальная физическая подготовка	53	56	125	167	208	162
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	9	37	75	135	250
4	Техническая подготовка	85	97	187	250	260	275
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	21	28	125	141	229	324
6	Инструкторская и судейская практика	-	12	13	25	21	50
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	9	25	33	52	62
Общее количество часов в год		234	312	624	832	1040	1248

* - В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Спортивная тренировка как обучения спортсменов включает физическую, техническую, тактическую, психологическую и теоретическую подготовку. Спортсмен совершенствует свое мастерство и выполняет упражнения, приемы и действия в постоянно усложняющихся соревновательных условиях. Многократное выполнение соревновательного упражнения – основной вид подготовки, который называется интегральным.

Физическая подготовка. Она направлена на развитие физических качеств и является базой для совершенствования техники. Подразделяется на общую и физическую.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс всестороннего физического развития человека, процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоническое физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки, достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Специальная физическая подготовка (СФП) – основа поддержания спортивной формы, быстрого освоения техникой упражнений вида спорта, достижения высокого уровня функциональных возможностей спортсмена и возможности переносить большие учебно-тренировочные, а также соревновательные нагрузки. Средствами СФП являются упражнения вида спорта, сходные по структуре с соревновательными действиями.

Техническая подготовка. Она связана с освоением техники упражнений, приемов, действий и необходимого достижения высокого технического мастерства в избранном виде спорта. Техническая подготовка спортсмена является основой спортивного совершенствования. Под техникой понимается система элементов движений, совершенное владение рациональной двигательной структурой спортивных упражнений.

Основа технической подготовки – рациональный, совершенный и эффективный двигательный навык. Технику спортивных упражнений рассматривают как целостную деятельность спортсмена в условиях постоянно меняющейся среды. Она включает форму и содержание движений, требует проявления точных мышечных и волевых усилий, соответствующего ритма и темпа движения.

Средствами технической подготовки являются физические упражнения, многообразия которых делятся на:

Общеподготовительные – для всесторонней подготовки спортсмена;

Специально-подготовительные – схожие с соревновательными, подводящие к основам техники;

Соревновательные – действия из избранного вида спорта.

Методы технической подготовки делятся на словесные, наглядные и практические.

Словесные методы активизируют внимание обучающихся, создают образ изучаемого упражнения, выделяют существенные детали в технике, оценивают действие, вносят коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Наглядные методы включают показ упражнений и демонстрацию их с помощью технических средств.

Практические методы являются основными в технической подготовке спортсмена. Они включают ознакомление или начальное разучивание и совершенствование двигательного действия.

Тактическая подготовка. Она обеспечивает рациональное использование приобретенных физических качеств и технических данных для ведения борьбы и достижения максимального результата, направлена на воспитание у спортсменов умение выполнять спортивные действия в зависимости от ситуации, с использованием рациональных способов и приемов ведения состязаний. Тактика ведения спортивного

соревнования тесно связана с физической, технической и особенно психологической подготовкой. В настольном теннисе применяется индивидуальная тактика.

Психологическая подготовка. Она способствует развитию психических, волевых качеств и созданию психической готовности спортсмена к соревнованиям, направлена на реализацию потенциальных возможностей человека и достижение оптимального результата. Правильно организованная психологическая подготовка помогает спортсмену, имеющему хорошую физическую и техническую подготовленность, управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях; быть уверенным в собственных силах; быть готовым выполнять спортивное упражнение (прием, действие); вести борьбу до конца; противостоять различным раздражителям и помехам; самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. *Общая психическая подготовка* включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная физическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.

Теоретическая подготовка. Она является обязательной составной частью тренировки. Ускорить рост спортивного мастерства, достичь в спорте вершин можно лишь тогда, когда спортсмен обладает общими и специальными знаниями. Интеллектуальное образование включает знание: закономерностей функционирования и развития организма в процессе тренировки; основ современной техники выполнения упражнений; приемов и действий; о гигиене, режиме дня и питания; профилактике травматизма; основ массажа.

Спортсмен должен знать требования к планированию тренировки, методы и средства развития физических качеств и совершенствование технических действий, уметь самостоятельно и грамотно вести дневник тренировки (спортсмена), знать правила соревнований.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки теннисистов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие теннисиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;
- требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки,

комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки спортсменов, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Форма отчета
1.	Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда; - организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения, обучающихся. - проведение лекций, бесед, (права и обязанностей теннисистов на соревнованиях, требованиях к спортивной форме, система оценок, нарушение правил во время проведения соревнований); - разбор судейства на всероссийских и международных соревнованиях.	В течение года	Годовой учебно-тренировочный план (для обучающихся соответствующих групп)
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;	В течение года	Годовой учебно-тренировочный план (для

		- формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.		обучающихся соответствующих групп)
2.	Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных мероприятий, соревнований, 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; - реализация системы просветительской работы с обучающимися по формированию у них культуры отношения к своему здоровью.	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса. Участие в конкурсах.
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.
2.3	Медицинское направление	- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья; - составление расписания учебно-тренировочных занятий на основе санитарно-гигиенических требований; - четкое отслеживание санитарно – гигиенического состояния;	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса. Организация

		- организацию плановых медицинских осмотров обучающихся; - обязательное медицинское обследование; - соблюдение питьевого режима.		прохождения углубленного медицинского обследования для обучающихся соответствующих групп
2.4.	Просветительское направление	- организация деятельности с обучающимися по профилактике приема допинга, а также, гигиены спорта; - организация деятельности с родителями по профилактике приема допинга гигиены спорта, режима дня спортсмена, здоровое питание спортсмена; - пропаганда здорового образа жизни (тематические часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни); - культивирование идеалов мужества, уважения к сопернику, дружбы и взаимопомощи.	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.
2.5.	Диагностическое направление	- проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются: - общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний; - текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей).	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.
3.	Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов	Беседы, встречи, диспуты, уроки другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса. Фото и (или) видео фиксация.

	(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)			
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 (организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки); - уроке мужества, посвященному Дню Победы «Подвигу народа жить в веках»; - беседе к Международному Олимпийскому дню; - беседе ко Дню снятия блокады Ленинграда (возложение цветов); - торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы; - просмотр соревнований; - оформление стендов с освещением спортивно-массовых мероприятий.	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса. Фото и (или) видео фиксация.
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	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.

		формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.		
4.2.	Иные мероприятия	- во время проведения учебно-тренировочных мероприятий проведение игр: * на развитие творческого воображения и на психологическую активизацию творчества; * на поиск и обоснование возможных причин и последствий; * на построение ситуации по алгоритму; * на стратегическое развитие мышления (игра «Разнобой», эстафеты, игра «Шарады», игра «Знатоки спорта», игра «Блиц-турнир» и т.п.)	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса. Фото и (или) видео фиксация.
5.	Работа с родителями			
5.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование воспитания в семье	- формирование общих подходов к воспитанию ребенка, совместному изучению личности ребенка, его психофизических особенностей, организация помощи в обучении, физическом и духовном развитии обучающегося; - организация работы по повышению педагогической и психологической культуре родителей через проведение родительских собраний, совместную деятельность.	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.
6.	Работа с общеобразовательными учреждениями			
6.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование успеваемости обучающихся	- уделение внимания успеваемости обучающихся в школе, при необходимости налаживание отношений с учителями общеобразовательных школ, где учатся обучающиеся; - вести систему проверки успеваемости, индивидуальные беседы с обучающимися.	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.

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

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный периода – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование.

Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Общая информация

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» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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 в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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. 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:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. 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 вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. 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.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в учреждении, осуществляющей программу спортивной подготовки.

Таблица 8

Примерный план-график антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Содержание мероприятия и его форма		Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
	Вид программы	Тема			
	«Веселые старты»	«Честная Игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №2)
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер-преподаватель и (или) ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных

Этап начальной подготовки					препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №3).
	Антидопинг овая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №3). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №4 и №5).
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил»,	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

		«Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	РУСАДА		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №2)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №3). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №6)

					и №7).
Этап совершенствования спортивного мастерства,	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Этап высшего спортивного мастерства	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Полезные ссылки:



Сообщить о допинге



видео-урок «Система АДАМС:
пошаговая видео-инструкция»





Официальный сайт РАА
«РУСАДА»



Образовательный
антидопинговый онлайн-курс



Официальный сервис по
проверке препаратов



Система ADAMS



Антидопинговое обеспечение –
Министерство спорта
Российской Федерации



2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач «ЦФКСиЗ» является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи последующих этапах многолетней подготовки теннисистов. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторско- судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, лекций, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

должны овладеть принятой в настольном теннисе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Тренирующиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать обучающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Для тренирующихся этапа высшего спортивного мастерства принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Таблица 9

Содержание инструкторской (тренерско-преподавательской) практики

Содержание работы	УТ(СС)	ССМ	ВСМ
1. Навыки строевой подготовки. Строевые приемы. Команды: «СТАНОВИСЬ!», «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «Налево-РАВНЯЙСЬ!», «ОТСТАВИТЬ!», «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!» Расчет. Команды: «По порядку РАССЧИТАЙСЬ!», «На первый, второй – РАССЧИТАЙСЬ!», Повороты на месте. Команды: «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!», «Пол-оборота нале-ВО!».	+	Проведение на разных группах	Проведение на разных группах
2. Проведение подвижных и спортивных игр на группах нач. подготовки.	+	+	+
3. Участие в подготовке к тематическим мероприятиям (Всемирному Дню настольного тенниса, Новому году, 1 сентября)	+	+	+
4. Подготовка и проведение беседы с юными теннисистами по истории настольного тенниса, о россиянах – чемпионах мира, Европы и Олимпийских игр.	-	+	+
5. Объяснение ошибок и помощи теннисистам	+	+	+

своей группы - выработка у обучающихся способностей наблюдать за выполнением упражнений другими, находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов настольного тенниса			
6. Наставничество над 1-2 теннисистами-новичками. Обучение простейшим элементам техники.	+	+	+
7. Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками (методика проведения учебно-тренировочных занятий)	-	+	+
8. Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера-преподавателя по спорту.	-	+	+
9. Беседа, лекция на тему техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.	+	+	+
10. Обучение основам техники и методики обучения упражнениям настольного тенниса	-	+	+
11. Участие в соревнованиях Учреждения в качестве выводящего тренера-преподавателя групп начальной подготовки	-	+	+

Таблица 10

Содержание подготовки судей по спорту

№п/п	Темы судейской практики	Учебно-тренировочный этап		ССМ/ВСМ
		до 3-х лет	свыше 3-х лет	
1.	<u>Теоретическая подготовка</u>			
	Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований.	+	+	-
	Положение о соревнованиях. Заявки.	+	+	+
	Порядок выступления в соревнованиях команд и участников.	+	+	+
	Определение победителей личного и командного первенства. Участники и победители финальных соревнований в отдельных видах.	+	+	+
	Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров-преподавателей.	+	+	+
	Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочия судей.	+	+	+
	Методика и техника судейства.	-	-	+

	Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований	-	-	+
	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	-	+	+
	Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований	-	-	+
	Получение навыков по составлению программы соревнований, положения о соревнованиях	+	+	+
2.	Практическая подготовка			
	Практика судейства контрольных тестирований по ОФП, СФП;	+	+	+
	Практика судейства соревнований по ОФП, СФП;	+	+	+
	Практика судейства соревнований Учреждения	-	+	+

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

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функций систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. Это особо актуально в случае ранней спортивной специализации.

Основные задачи медицинского обеспечения. Основные задачи медицинского обеспечения в настольном теннисе:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль – систематизированное обеспечение состояния здоровья обучающихся;
- врачебно-педагогические (совместно с тренером-преподавателем) наблюдение за тренированностью спортсменов;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;
- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки теннисистов к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;
- участие в первичном отборе новичков для занятий настольным теннисом и в отборе спортсменов для участия в соревнованиях.

Врачебное обследование (медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля).

Для учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы зависит от избранного вида спорта. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований контроля (упражнений и заданий).

В "ЦФКСИЗ"» соблюдаются требования медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

Таблица 11

План медицинского обеспечения

Наименование мероприятия	НП	УТ(СС)	ССМ	ВСМ
Медицинская комиссия два	1 раз в год	1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год

(один) раз в год в зависимости от этапа подготовки		УМО 1 раз в год ТО	УМО	УМО
Допуск врача к занятиям после болезни	+	+	+	+
Медицинский осмотр перед участием в соревнованиях	-	+	+	+

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети. Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов
- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Стоматологические заболевания
- Кожно-венерические заболевания
- Заболевания половой сферы
- Инфекционные заболевания

- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 1 или 2 раза в год (в зависимости от этапа подготовки), включая функциональные пробы и оценку физического состояния;

- своевременное лечение очагов хронической инфекции.

- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.

- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).

- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.

- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.

- не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.

- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.

- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать учебно-тренировочную нагрузку.

- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка.

Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях. При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях учебно-тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

2.8.1. Медико-биологическое обеспечение обучающихся

Комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

В свою очередь система медико-биологического контроля представляет собой совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и мероприятий, направленных на оценку здоровья и состояния организма юного спортсмена, его функциональных возможностей с учетом реакции на различные, в том числе экстремальные, учебно-тренировочные и соревновательные воздействия (нагрузки), а также обнаружения применения допинга. На основе всего полученного комплекса показателей дается оценка степени адаптации организма спортсмена под влиянием направленности учебно-тренировочных занятий, их переносимости, включая реакции на организм соревновательной деятельности. В результате обобщения полученного материала дается интегральная оценка общей и специальной работоспособности.

К медико-биологическим средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические.

Среди медико-биологических средств, используемых в настольном теннисе, большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины.

Медико-биологические средства восстановления подразделяются на три группы: глобального, общетонизирующего, избирательного воздействия.

К группе средств глобального воздействия относятся:

суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны. Эти средства воздействуют на все основные функциональные системы.

Группу обще тонизирующих средств составляют:

1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж;

2) средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием – жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны;

3) средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние – вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся: теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж.

Основные принципы питания спортсменов:

К основным принципам питания спортсменов относят:

– снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующей ее расходу в процессе выполнения физических нагрузок;

- соблюдение сбалансированного питания применительно к определенным видам спорта и интенсивности физических нагрузок, включая распределение энергетической ценности основных пищевых веществ, которое будет изменяться в зависимости от периодов подготовки к соревнованиям;
- выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) в периоды интенсивных и длительных физических нагрузок, непосредственной подготовки к соревнованиям, самих соревнований и последующего восстановления;
- использование пищевых веществ для активации и регуляции внутриклеточных метаболических процессах в различных органах и тканях;
- создание с помощью пищевых веществ необходимого метаболического фона для биосинтеза и реализации действия гормонов, регулирующих ключевые реакции метаболизма;
- разнообразие пищи за счет использования широкого ассортимента продуктов и применения разных приемов их кулинарной обработки для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми веществами;
- включение в рационы биологически полноценных и быстро переваривающихся продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт;
- использование пищевых факторов для повышения скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, а также для регулирования массы тела в зависимости от весовой категории спортсмена;
- индивидуализация питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик спортсмена, состояния его пищеварительной системы, личных вкусов и привычек.

2.8.2. Планы применения восстановительных средств

Под восстановлением следует понимать применение системы психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а

также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомленный организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеры-преподаватели рекомендуют использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

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

Таблица 12

План применения восстановительных средств

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Ответственное лицо	НП	УТ(СС)		ССМ/ ВСМ
				до 3-х лет	свыше 3-х лет	
1.	Педагогические средства восстановления	Тренер-преподаватель	+	+	+	+
2.	Психологические средства восстановления	Тренер-преподаватель	-	+	+	+
3.	Гигиенические средства восстановления: • водные процедуры закаливающего характера, • душ, теплые ванны, • прогулки на свежем воздухе, • рациональные режимы дня и сна, питания, • рациональное питание, витаминизация, • тренировки в благоприятное время суток.	Тренер-преподаватель, врач учреждения	-	+	+	+

4.	Физиотерапевтические средства: • душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин; • ванны: хвойные, жемчужные, солевые; • бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы); • ультрафиолетовое облучение; • аэризация, кислородотерапия; • массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание	Тренер-преподаватель, врач учреждения, спортсмен	-	-	+	+
----	---	--	---	---	---	---

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «настольный теннис»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, 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-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «настольный теннис»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки

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 (далее – тесты) (приложение № 8), 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 лиц,
проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки**

Для оценки общей, специальной физической, технической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

Таблица 13

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

**«настольный теннис»
(Приложение № 6 к настоящему ФССП)**

№ 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
3. Тесты индивидуального отбора утверждаются «ЦФКСиЗ» на текущий учебно-тренировочный год						

Таблица 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

**по виду спорта «настольный теннис»
(Приложение № 7 к настоящему ФССП)**

№ 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		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 15

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»
(Приложение № 8 к настоящему ФССП)

№ 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				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта

«настольный теннис»

(Приложение № 9 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не более	
			128	115
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Пример рабочих программ по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящие из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана представлены в приложении № 9.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

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

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

Возраст обучающихся на 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.

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-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

В "ЦФКСиЗ"» для реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» используются помещения, материально-техническое обеспечение, которые включает в себя:

- спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по настольному теннису – специализированный спортивный зал оборудованный столами для игры в настольный теннис;
- раздевалки для обучающихся с душевой и туалетом;
- тренажерный зал.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий)», включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

6.1.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 17

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки
(Приложение № 10 к настоящему ФССП)

№ 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

Оборудование и инвентарь должны соответствовать правилам проведения соревнований и санитарно-гигиеническим требованиям. Количество – соответствовать нормам единовременной пропускной способности, которые составляются из расчета необходимого оборудования на одну тренирующуюся группу.

6.1.2. Перечень дополнительного оборудования, необходимого для реализации программы спортивной подготовки не включенного в ФССП

Таблица 18

Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь,
необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Измеритель толщины ракеток	штук	1
2.	Подставка под полотенца и мячи	штук	52
3.	Разделительный барьер	штук	104
4.	Сетка	штук	8
5.	Секундомер электронный	штук	3
6.	Стол для настольного тенниса	штук	51
7.	Счетчик судейский	штук	26
8.	Комплект ракеток утяжелителей	штук	3
9.	Табло для счета	штук	12
10.	Сетка для тренировки большим количеством мячей	штук	1
11.	Сетка для улавливания мячей	штук	4
12.	Сетка напольная (зонтик)	штук	2
13.	Сетка с креплением	штук	26

6.2. Обеспечение спортивной экипировкой и инвентарем

Таблица 19

Обеспечение спортивной экипировкой
Приложение № 10 к настоящему ФССП

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 20

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)		Этап совершенствования спортивного		Этап высшего спортивного мастерств	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки для спортивных залов	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5.	Фиксатор для голеностопа	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Фиксатор коленных суставов	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1

7.	Фиксатор локтевых суставов	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
9.	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Шорты/юбка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

6.2.1. Перечень дополнительной экипировки, выдаваемой в индивидуальное пользование, необходимой для реализации программы спортивной подготовки не включенного в ФССП

Таблица 21

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)		Этап совершенствования спортивного		Этап высшего спортивного мастерств	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Носки	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	4	1

6.3. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей «ЦФКСиЗ» (повышение квалификации) осуществляется по дополнительным образовательным программам от 16 до 249 часов в различных формах:

- краткосрочное тематическое обучение;
- тематические и проблемные семинары;
- длительное обучение для углубленного изучения актуальных проблем или приобретения профессиональных навыков;
- самостоятельное обучение;
- обучение по индивидуальным программам;
- лекции, практические и семинарские занятия, лабораторные работы;
- круглые столы, мастер-классы, мастерские, деловые игры, ролевые игры, тренинги, семинары по обмену опытом;
- выездные занятия, консультации;
- выполнение аттестационной, дипломной, проектной работы и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом, которые завершаются итоговой аттестацией.

Итоговая аттестация по программам повышения квалификации проводится в форме, определяемой организацией самостоятельно. Как правило, такими формами являются:

- зачет;
- экзамен;
- защита реферата;
- итоговое тестирование и другие.

Слушателям, успешно освоившим соответствующую дополнительную профессиональную программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается документ о квалификации в порядке, предусмотренном законодательством Российской Федерации.

6.3. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной

подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования

учебно-тренировочных групп.

Программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические 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.

6.4. Сетевая форма реализации Программы

С целью обеспечения освоения обучающимся Программы применяется сетевая форма взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и (или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора».

6.5. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Информационное обеспечение Программы включает:

- список литературных источников,
- перечень аудиовизуальных средств,

- перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12. изд Физкультура и спорт, Москва, 2005г.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФИС, 2005.
3. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Настольный теннис. Учебное пособие для студентов. изд. ТВТ Дивизион, Москва, 2008г.
4. Барчукова Г.Б., В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
5. Барчукова Г. В. Пульсовые режимы игры в настольный теннис // Физиология мышечной деятельности / Г. В. Барчукова, А. С. Фомичев. — М., 2000.
6. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000.
7. Барчукова В.М., Богушас, О.В. Матыцин "Теория и методика настольного тенниса" Физическая культура и спорт. Издательский центр "Академия", 2006.
8. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. М.: ФИС, 2008 г.
9. Барчукова Г.В., В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин "Теория и методика настольного тенниса" Физическая культура и спорт. Издательский центр "Академия", 2006.
10. Барчуков Г.В. и др. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных ДЮСШОР (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004.
11. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
12. Губа В.П., Тарпищев А.Б., Самойлов А.Б. Особенности подготовки юных теннисистов. Изд. СпортАкадемПресс, Москва, 2003г.
13. Иорданская Ф. А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования). изд. Советский спорт, Москва, 2011г.
14. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. Учебно-методическое пособие. изд Советский спорт, Москва, 2014г.
15. Легенды настольного тенниса / Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010г.
16. Мигель Креспо, Дейв Милей. Учебник передового тренера. изд. ITF, 2008 г.
17. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. — М., 2001.
18. Сергиенко Л.П Спортивный отбор: теория и практика. Изд. Советский спорт, Москва, 2013г.
19. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / Пер.с англ .. - М. : ВистаСпорт, 2005.
20. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Автореф дисканд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.
21. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации- Дис. канд пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеский центр Московского района Санкт-Петербурга
«Центр физической культуры, спорта и здоровья»
(ГБУ ДЮЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»)**

**Рабочая программа
по настольному теннису**

для обучающихся групп начальной подготовки первого и второго года обучения
(НП-1, НП-2)

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	
2.	Годовой учебно-тренировочный план.....	
3.	Учебно-тематический план.....	
4.	Медицинский контроль.....	
5.	Литература.....	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов групп начальной подготовки первого и второго года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Рабочая программа составлена на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденного приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 884.

Основополагающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.
- *Преимственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.
- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Цель программы (НП-1):

Создание единого педагогического пространства, обеспечивающего полноценные условия для умственного и физического воспитания личности обучающегося, получение начальных и углубленных знаний о физической культуре и спорте в области выбранного вида спорта «настольный теннис», способствующее саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации личности всех участников учебно- тренировочного процесса (тренеров-преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей)), познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных нравственных способностей, достижению роста спортивных успехов, выявлению спортивно одарённых детей и оказание помощи в профессиональном самоопределении.

Цель программы (НП-2):

Основной целью программы является разносторонняя физическая подготовка и овладение основами техники настольного тенниса, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки, выполнения разрядных норм.

Задачи программы (НП-1):

1. Набор детей для занятий настольным теннисом, не имеющих медицинских противопоказаний. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремлённые, с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие, с хорошей координацией движений, чувством ритма, мотивацией занятий – быть первым.
2. Укрепление, здоровья, и гармоническое развитие функций организма обучающихся.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.
5. Начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.
6. Привитие интереса к регулярным занятиям настольным теннисом, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
7. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

Задачи программы (НП-2):

образовательные:

- формировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в настольном теннисе

развивающие:

- развивать физические качества (ловкость, силу, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость)

- вырабатывать представление о работе со спортивным инвентарем и соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

воспитательные:

- прививать обучающимся интерес к занятиям спортом, любовь к настольному теннису.

- воспитывать морально-волевые качества теннисистов: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и товарищам.

Частные задачи на учебно-тренировочный год:

- | | |
|----|---|
| 1. | Развивать гибкость |
| 2. | Развивать координационные способности |
| 3. | Развивать скоростно-силовые способности |

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Этап начальной подготовки первого года обучения является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов. В группы принимаются практически все желающие, имеющие письменное разрешение врача-педиатра, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в группах начальной подготовки первого года обучения является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации.

Рабочая программа рассчитана на 234 часа подготовки (**табл.1**). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

В ходе реализации этапа **начальной подготовки второго года обучения** дополнительной образовательной программы по настольному теннису у ребенка формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

- личностные (самоопределение, нравственно-этическая ориентация);
- регулятивные (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция);
- познавательные (логические действия, а также действия постановки и решения проблем);
- коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Ожидаемые результаты и формы их проверки:

Улучшение показателей физического развития обучающихся в конце года, по сравнению с показателями начала учебно-тренировочного года, определяются способом

измерения физической подготовки и контрольными тестированиями.

В процессе занятий по данной программе обучающихся должны приобрести необходимые знания, умения и навыки по настольному теннису.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- анализ результатов сдачи контрольных тестов по общей физической и специальной физической подготовке,
- анализ результатов участия в соревнованиях,
- анализ динамики выполнения требований спортивных разрядов.

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Этап начальной подготовки второго года обучения является важным звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов и перехода на учебно-тренировочный этап. Подготовка детей в группах начальной подготовки второго года обучения является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации.

Рабочая программа рассчитана на 312 часов подготовки (*табл.2*). Систематический сбор информации об успешности учебно-тренировочного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

2. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 1

№ п/п	содержание	%	Коль-во часов	январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
	№ недели	100																														
1.	Общая физическая подготовка																															
2.	Специальная физическая подготовка	23	53,0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Участие в спортивных соревнованиях		0,0																													
4.	Техническая подготовка	37	85,0	1	1	2	1	1	2	1	1	1,5	2	2	2	1,5	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1,5	2	1,5
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	21,0	0,5	1,5	0,5		0,5	0,5	0,5		0,5	1		1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0,0																													
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	5,0				1,5					1				1																
		100	234,0	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5

№ п/п	содержание	%	Коль-во часов	август				сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь						
				31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
	№ недели	100																								
1.	Общая физическая подготовка	29	70,0	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	0,5	1	1	1,5	2	1	1
2.	Специальная физическая подготовка	23	53,0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,5	1	0,5	1	1	1	1	1	
3.	Участие в спортивных соревнованиях		0,0																							
4.	Техническая подготовка	37	85,0	1,5	1	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2,5	2	2	2	2	1,5	2,5	2,5	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	21,0		0,5		0,5					1	0,5		1						0,5	0,5				
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0,0																							
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	5,0																1,5							
		100	234,0	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	

НА СТАДИИ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 2

№ п/п	содержание	%	Кол-во часов	январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль						
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
	№ недели	100		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1.	Общая физическая подготовка	34	101				2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
2.	Специальная физическая подготовка	18	56	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	9						1	1				1					1				1											
4.	Техническая подготовка	31	97			2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	28	1	1	1		1				1	1				1	1			1	1			1		1		1	1	1	1	1	
6.	Инструкторская и судейская практика	2	12	1							1			1				1					1	1		1		1					1	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	9	3																														
		100	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	

№ п/п	содержание	%	Кол-во часов	август				сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				
				31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
		100																						
1.	Общая физическая подготовка	34	101	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	2	2
2.	Специальная физическая подготовка	18	56	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	9									1				1				1			1	
4.	Техническая подготовка	31	97	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	28	1		1		1		1			1	1		1	1				1	1	1	
6.	Инструкторская и судейская практика	2	12		1		1		1															
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	9															3		3				
		100	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 3

Программный материал	Кол-во часов/минут	Месяцы						Месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1. ТЕМА – ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-1 (МИНУТЫ)														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.	160	25	20	20	16	15	15	24	5	10	5	5		Понятие «Физическая культура». Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Различные нормативы и требования спортивной классификации по настольному теннису.
Занятие 2. Состояние и развитие настольного тенниса в России и за рубежом.	150	15	15	15	15	15	15	30	5	15	5	5		Зарождение настольного тенниса. Изменения правил, инвентаря и оборудования, требований к спортсменам. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.
Занятие 3. Всероссийские спортивные соревнования, правила соревнований и их проведение.	150	20	20	20	15	20	10	20	5	5	5	5	5	Значение и виды российских спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений городских, региональных и всероссийских соревнований по настольному теннису, права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.
Занятие 4. Правила поведения в спортивном зале и пользование специализированным инвентарем и оборудованием для занятий настольным теннисом.	150	20	15	20	15	10	20	25	5	5	5	5	5	Требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Техника безопасности при занятиях настольным теннисом. Эксплуатация и сохранение. Форма для занятий настольным теннисом. Общие сведения о спортивном инвентаре для настольного тенниса.

Занятие 5. Краткие сведения о строении и функциях организма. Личная и общественная гигиена.	150	20	10	15	14	15	20	16	10	10	10	5	5	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Гигиена спортивных сооружений.
Занятие 6. Основы техники игры и техническая подготовка. Установка на игру. Разбор игр, соревнований.	170	20	15	20	15	15	20	20	10	15	10	5	5	Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства, средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приемов игры. Стратегия игры в настольном теннисе: агрессивная, защитная, стратегия контратаки, стратегия вращения. Значение практики и тренировок: повторение и consistency. Специализированные упражнения. Игра против различных противников. Анализ прошлых игр и ошибок.
Занятие 7. Психологическая подготовка	150	10	10	20	15	15	20	20	10	15	10	5	5	Морально - волевая подготовка. Воспитание волевых качеств в тренировке юных теннисистов, учиться преодолевать трудности и управлять своим поведением: - создание коллектива и оптимального психологического климата в нем. - формирование личности спортсмена и межличностных отношений - развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. - выработка правильного психологического отношения к внешним факторам на спортивной арене и в обычной жизни. - задачи психологической подготовки, различные методы воздействия на спортсменов (беседы, убеждение, моделирование в соревновательной деятельности). - регуляция уровня эмоционального возбуждения, психофизиологические методы: аутогенная тренировка, активизирующая терапия - сон, отдых. - подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния. Волевые качества в спорте.

																			целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смежность, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание.
Занятие 8. Тактическая подготовка.	150	20	15	20	15	15	15	30	25	10	15	10							Основные сведения о тактике игры и ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы тактической подготовки. Тактическая классификация ударов по характеру использования техники при их выполнении. Тактика игроков различного стиля – нападающего, защитного, пасивного, тактика игры в паре. Возрастные значения наступательной тактики в розыгрыше очка. Тактические комбинации. Стратегия и тактика использование многообразных тактических вариантов, комбинаций, в процессе игрового противоборства. Построение тактических действий. Тактическое мышление. Классификация игровых зон-зона атаки, зона поражения. История развития тактики и ее периоды. Анализ соревновательной деятельности сильнейших игроков России, Европы, Мира.
Итого минут:	1260	150	120	150	120	120	150	180	60	90	60	30	30						
ИТОГО ЧАСОВ:	21	2,5	2	2,5	2	2	2,5	3	1	1,5	1	0,5	0,5						

II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-1 (ОФП) (ЧАСЫ)

Физические упражнения для развития мышц шеи, рук и плечевого пояса: Занятие 9. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 10. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 11. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 12. Силовые упражнения для сгибателей и разгибателей. Занятие 13. Упражнения для расслабления мышц рук.	14	1	1	1	1	1	2	2	1,5	1	0,5	2							Сила рук — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу рук можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.
Физические упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и косых	14	1	1	1	1	1	1	2	2	1,5	1	0,5	1						Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно

ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-1 (СФП) (ЧАСЫ)

Занятие 31. Физические упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости.	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, на перекладине, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удаётся осуществлять без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе. Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения, рассмотренные. Освоенными можно считать те из них, удаётся выполнить в быстром темпе.
Занятие 32. Физические упражнения для развития силы.	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений. Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (заканчивание мышцу) может заметно снизить и ловкость, и выносливость. Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, подтягивают предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменить путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.

Занятие 33. Физические упражнения для развития силовой выносливости.	8				1	1	1			1	1	1	1	1	Упражнения выполняются в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз. Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу. Для жизнедеятельности человека выносливость - одно из необходимых физических качеств. Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняемые которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно. Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для
--	---	--	--	--	---	---	---	--	--	---	---	---	---	---	---

																		данного вида спорта.
Занятие 34. Физические упражнения для развития и совершенствования гибкости. Физические динамические упражнения для для растяжки ног.																		Упражнения на гибкость следует выполнять в начале занятия (во время разминки) или в заключительной части, дополнив упражнениями на расслабление. Рекомендуется последовательность упражнений для развития гибкости: - упражнения для рук и плечевого пояса; - упражнения для туловища; - упражнения для ног.
Занятие 35. Физические упражнения для развития «взрывной» силы и реактивной способности мышц. Физические упражнения для развития «взрывной» и быстрой силы мышц с набивном мячом. Физические упражнения для развития «взрывной» силы мышц ног, рук (с преодолением веса, силы инерции) собственного тела.	7	1	1	1	1			1					1	1				Упражнение для развития «взрывной» силы мышц ног, рук (с преодолением веса, силы инерции) собственного тела.
Занятие 36. Физические упражнения с мгновенным преодолением ударно-воздействующего оттопления.																		Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки
Специально-двигательная подготовка: Занятие 37. Развитие координационных способностей.																		
Занятие 38. Физические упражнения, направленные на совершенствование скорости, смену направления движения, координацию, скорость принятия решений.	7		1					1	1	1	1	1	1	1				
Занятие 39. Физические упражнения, направленные на развитие скоростных качеств – быстрого движения, высокий темп движения.	7	1	1					1	1	1	1	1						Добиться быстрого выполнения одиночных, многократных двигательных действий, и максимального темпа движения
Занятие 40. Физические упражнения, направленные на развитие гибкости –	8		1	1	1	1	1	1	1	1	1			1				Добиться предельной подвижности в отдельных суставах с максимальным увеличением амплитуды

[illegible]

ВСЕГО ЧАСОВ:	234	18	18	22,5	18	18	22,5	18	18	22,5	18	18	22,5
---------------------	------------	-----------	-----------	-------------	-----------	-----------	-------------	-----------	-----------	-------------	-----------	-----------	-------------

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

Учебно-тренировочный процесс в ГБУ ДЮОЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 4

Программный материал	Кол-во часов/минут	Месяцы						Месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1. ТЕМА – ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-2 (МИНУТЫ)														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.	220	25	10	20	15	15	15	25	15	15	25	15	25	Понятие «Физическая культура». Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Различные нормативы и требования спортивной классификации по настольному теннису.
Занятие 2. Состояние и развитие настольного тенниса в России и за рубежом.	225	25	10	25	15	15	15	25	15	15	25	15	25	Зарождение настольного тенниса. Изменения правил, инвентаря и оборудования, требований к спортсменам. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.
Занятие 3. Всероссийские спортивные соревнования, правила соревнований и их проведение.	215	25	10	25	15	10	10	25	15	15	25	15	25	Значение и виды российских спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений городских, региональных и всероссийских соревнований по настольному теннису, права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.
Занятие 4. Правила поведения в спортивном зале и пользование специализированным инвентарем и оборудованием для занятий настольным теннисом.	210	25	10	20	15	10	10	25	15	15	25	15	25	Требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Техника безопасности при занятиях настольным теннисом. Эксплуатация и сохранение. Форма для занятий настольным теннисом. Общие сведения о спортивном инвентаре для настольного тенниса.

Занятие 5. Краткие сведения о строении и функциях организма. Личная и общественная гигиена.	190	20	5	15	15	15	15	20	15	15	20	15	20	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Гигиена спортивных сооружений.
Занятие 6. Основы техники игры и техническая подготовка. Установка на игру. Разбор игр, соревнований.	240	20	5	25	20	25	25	20	20	20	20	20	20	Морально - волевая подготовка. Воспитание волевых качеств в тренировке юных теннисистов, учиться преодолевать трудности и управлять своим поведением: - создание коллектива и оптимального психологического климата в нем. - формирование личности спортсмена и межличностных отношений - развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. - выработка правильного психологического отношения к внешним факторам на спортивной арене и в обычной жизни. - задачи психологической подготовки, различные методы воздействия на спортсмена (беседа, убеждение, моделирование в соревновательной деятельности). - регуляция уровня эмоционального возбуждения, психофизиологические методы: аутогенная тренировка, активизирующая терапия - сон, отдых. - подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния. Волевые качества в спорте:
Занятие 7. Психологическая подготовка	200	20	5	25	15	15	15	20	15	15	20	15	20	

																			целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание.
Занятие 8. Тактическая подготовка.	180	20	5	25	10	15	15	20	10	10	20	10	20	10	20				Основные сведения о тактике игры и ее значениях для роста спортивного мастерства. Средства и методы тактической подготовки. Тактическая классификация ударов по характеру использования техники при их выполнении. Тактика игроков различного стиля – нападающего, защитного, пассивного, тактика игры в паре. Возрастные значения наступательной тактики в розыгрыше очка. Тактические комбинации. Стратегия и тактика использования многообразных тактических вариантов, комбинаций, в процессе игрового противоборства. Построение тактических действий. Тактическое мышление. Классификация игровых зон-зона атаки, зона поражения. История развития тактики и ее периоды. Анализ соревновательной деятельности сильнейших игроков России, Европы, Мира.
Итого минут:	1680	180	60	180	120	120	120	180	120	120	180	120	180	120	180				
ИТОГО ЧАСОВ:	28	3	1	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3				

II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-2 (ОФП) (ЧАСЫ)

Физические упражнения для развития мышц шеи, рук и плечевого пояса:																			Сила рук — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физической подготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу рук можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.
Занятие 9. Упражнения для пальцев и кисти.																			
Занятие 10. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.																			
Занятие 11. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах.	21	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2					
Занятие 12. Силовые упражнения для сгибателей и разгибателей.																			
Занятие 13. Упражнения для расслабления мышц рук.																			
Физические упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и косых	20	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1				Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно

Мышцы живота: Занятие 14. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 15. Различные виды планок и скручиваний. Занятие 16. Поднимание ног. Занятие 17. Упражнение для комплексной проработки пресса.																		тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.
Физические упражнения для развития силы мышц спины: Занятие 18. Виды ходьбы. Занятие 19. Выпады. Занятие 20. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 21. Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие 22. Упражнения для всего тела.	20	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2			Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышцы спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергизаправными.
Физические упражнения для развития силы мышц ног, стоп и тазового пояса: Занятие 23. Упражнения для стоп и голени. Занятие 24. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 25. Упражнения для мышц бедер.	20	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2			В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.
Общеразвивающие упражнения: Занятие 26. Ходьба. Занятие 27. Бер. Занятие 28. Строевые упражнения. Занятие 29. Прыжки. Занятие 30. Упражнения на растягивание мышц.	20	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2				Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств
ИТОГО ЧАСОВ:	101	6	8	10	8	8	10	8	8	10	8	8	10	8	8	9		

ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-2 (СФП) (ЧАСЫ)

Занятие 31. Физические упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости.	7		1	1		1	1	1	1				1	Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, на перекладине, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удаётся осуществлять без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе. Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения, рассмотренные. Освоенными можно считать те из них, удаётся выполнить в быстром темпе.
Занятие 32. Физические упражнения для развития силы.	7	1		1			1		1	1	1	1	1	Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений. Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (заклинивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость. Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, подтягивают предмет, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.

Занятие 33. Физические упражнения для развития силовой выносливости.	7	1		1		1	1		1	1			1	Упражнения выполняются в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивается до 10 раз. Выносливость – это способность противостоять утомлению или умению длительное время эффективно выполнять работу. Для жизнедеятельности человека выносливость - одно из необходимых физических качеств. Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняемая которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно. Специальная выносливость основана на общей, но включается и упражнения, специфические для
--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	---	--	--	---	---

																		данного вида спорта.
Занятие 34. Физические упражнения для развития и совершенствования гибкости. Физические динамические упражнения для для растяжки ног.	7	1	1	1	1					1						1	1	Упражнения на гибкость следует выполнять в начале занятия (по время разминки) или в заключительной части, дополнив упражнениями на расслабление. Рекомендуемая последовательность упражнений для развития гибкости: - упражнения для рук и плечевого пояса; - упражнения для туловища; - упражнения для ног. Гибкость – комплексное понятие, включающее в себя эластичность мышц и связок, подвижность суставов и способность мышц-антагонистов к мгновенному расслаблению и напряжению в ходе выполнения упражнения.
Занятие 35. Физические упражнения для развития –взрывной силы и реактивной способности мышц. Физические упражнения для развития –взрывной и быстрой силы мышц с набивном мячом. Физические упражнения для развития –взрывной силы мышц ног, рук (с преодолением веса, силы инерции) собственного тела.	7		1		1			1	1	1	1							Упражнение для развития –взрывной силы мышц ног, рук (с преодолением веса, силы инерции) собственного тела.
Занятие 36. Физические упражнения с мгновенным преодолением ударно-воздействующего отягощения.																		
Специально-двигательная подготовка: Занятие 37. Развитие координационных способностей.																		Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки
Занятие 38. Физические упражнения, направленные на совершенствование скорости, смену направления движения, координацию, скорость принятия решений.	7	1	1		1	1			1	1								
Занятие 39. Физические упражнения, направленные на развитие скоростных качеств –	7	1		1	1			1		1						1	1	Добиться быстро выполнения одиночных многократных двигательных действий, и максимального темпа движения

V. ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ													
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3											
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3										3		
Восстановительные мероприятия	3											3	
ИТОГО ЧАСОВ:	9	3	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	
ВСЕГО ЧАСОВ:	312	24	24	30	24	24	30	24	24	30	24	24	30

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

Учебно-тренировочный процесс в ГБУ ДЮОЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

4.

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал ГБУ ДЮЦ Московского района Санкт-Петербурга. Медицинское обследование спортсмены групп начальной подготовки проходят один раз в год при приеме в учреждение.

Медицинское обследование включает:

- справка от педиатра с указанием группы здоровья;
- эхокардиография сердца.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 1 раз в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера. Текущий осмотр проходят 1 раз в год.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, кардиолога.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе. По истечению срока медицинского допуска, необходимо заново получить справку от педиатра. К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к I или II группе здоровья и основной физкультурной группе.

5.

ЛИТЕРАТУРА

Рабочая программа разработана на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

1. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12. изд Физкультура и спорт, Москва, 2005г.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФИС, 2005.
3. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Настольный теннис. Учебное пособие для студентов. изд. ТВТ Дивизион, Москва, 2008г.
4. Барчукова Г.Б., В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
5. Барчукова Г. В. Пульсовые режимы игры в настольный теннис // Физиология мышечной деятельности / Г. В. Барчукова, А. С. Фомичев. — М., 2000.
6. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000.
7. Барчукова В.М., Богушас, О.В. Матыцин "Теория и методика настольного тенниса" Физическая культура и спорт. Издательский центр "Академия", 2006.
8. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. М.: ФИС, 2008 г.
9. Барчукова Г.В., В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин "Теория и методика настольного тенниса" Физическая культура и спорт. Издательский центр "Академия", 2006.
10. Барчуков Г.В. и др. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных ДЮСШОР (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004.
11. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
12. Губа В.П., Тарпищев А.Б., Самойлов А.Б. Особенности подготовки юных теннисистов. Изд. СпортАкадемПресс, Москва, 2003г.
13. Иорданская Ф. А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов

– резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного спортивного совершенствования). изд. Советский спорт, Москва, 2011г.

14. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. Учебно-методическое пособие. изд Советский спорт, Москва , 2014г.

15. Легенды настольного тенниса / Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт»., 2010г.

16. Мигель Креспо, Дейв Милей. Учебник передового тренера. изд. ITF, 2008 г.

17. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. — М., 2001.

18. Сергиенко Л.П Спортивный отбор: теория и практика. Изд. Советский спорт, Москва , 2013г.

19. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / Пер.с англ .. - М. : ВистаСпорт, 2005.

20. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Автореф дис.....канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.

21. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации- Дис. канд пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый для использования

в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

6. слайды,
7. слайд-фильмы,
8. видеофильмы образовательные,
9. учебные кинофильмы,
10. учебные фильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD, BluRay, HDDVD)

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

<http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерства спорта России);

<http://ttfr.ru/> (сайт Федерации настольного тенниса России);

<http://kfis.spb.ru/> (сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга)

<https://fcpsr.ru/> (сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»)

<http://www.sportspravka.com/> - Информационный портал «СПОРТСПРАВКА».

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеский центр Московского района Санкт-Петербурга
«Центр физической культуры, спорта и здоровья»
(ГБУ ДЮЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»)**

**Рабочая программа
по настольному теннису**

для обучающихся учебно-тренировочных групп спортивной специализации до трех
лет и свыше трех лет
(УТ-1, УТ-2, , УТ-3, УТ-4, УТ-5)

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	
2.	Годовой учебно-тренировочный план.....	
3.	Учебно-тематический план.....	
4.	Медицинский контроль.....	
5.	Литература.....	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов учебно-тренировочной группы первого, второго, третьего, четвертого и пятого года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Рабочая программа составлена на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденного приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 884.

Основополагающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.
- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.
- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Цель программы (УТ(СС)-1, УТ(СС)-2, УТ(СС)-3):

Предусмотреть последовательность и непрерывность процесса становления мастерства теннисистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов, выполнение контрольных нормативов для зачисления в последующую группу, выполнения разрядных норм, участие в соревнованиях.

Цель программы (УТ (СС)-4, УТ (СС)-5):

Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов в соответствии с требованиями "Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис", выполнение контрольных нормативов для зачисления в учебно-тренировочные группы свыше трех лет, выполнения разрядных норм, участие в соревнованиях.

Задачи программы (УТ(СС)-1, УТ(СС)-2, УТ(СС)-3):

1. Укрепление здоровья, физического развития, разносторонняя физическая подготовленность.
2. Содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся.
3. Воспитание волевых, смелых, инициативных, высокодисциплинированных молодых спортсменов.
4. Подготовка спортсменов высокой квалификации.
5. Подготовка грамотных инструкторов и судей по настольному теннису.
6. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.
7. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.
8. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.
9. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в настольном теннисе.

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Учебно-тренировочный этап до трех лет обучения является продолжением в системе многолетней подготовки юных теннисистов и перехода на учебно-тренировочный этап четвертого и последующих годов обучения. Подготовка детей в учебно-тренировочных группах до трех лет обучения является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка теннисистов высокой квалификации.

Рабочая программа рассчитана на 624 часа подготовки (*табл.1*). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

Задачи программы (УТ (СС)-4, УТ (СС)-5):

1. Продолжение отбора детей, перспективных для дальнейшей углублённой специализации в настольном теннисе.
2. Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие с использованием средств и методов предыдущего года занятий.
3. Повышение уровня развития физических качеств и координационных способностей: скоростной выносливости, быстроты передвижений и ударов, игровой выносливости с помощью традиционных для игры педагогических методов, приспособлений и тренажёров, имитационных упражнений.
4. Углублённое совершенствование технико-тактических приёмов, игры – атакующих и контратакующих действий; изучение сложных подач с разнообразными видами вращений, подач – «двойников»; передвижения в одиночных и парных играх; применение изученного в соревнованиях.
5. Изучение теории игры, правил соревнований, методики проведения занятий и судейства; судейство соревнований в роли ведущего и старшего судьи; проведение занятий в роли помощника тренера.
6. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке. Выполнение разрядных нормативов, достижение на соревнованиях результатов, запланированных тренером.

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Учебно-тренировочный свыше трех лет обучения является ключевым для динамики роста уровня технической подготовленности обучающихся, также для уровня освоения объёмов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по настольному теннису.

Рабочая программа рассчитана на 832 часа подготовки (*табл.1*). Главное внимание уделяется окончательному определению основных компонентов стиля игры спортсмена. Формированию всесторонней техники, чтобы дать возможность игрокам проявить базовую технику и тактику комбинаций в рамках индивидуального стиля. Активно использовать упражнения в парной и смешанной игре. Необходимо, чтобы теоретические знания теннисистов были связаны со спортивной практикой и применялись в учебно-тренировочном процессе. На данном этапе ОФП является главной, специальная подготовка проводится на ее основе.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

2. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 1

[illegible]

[illegible]

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 3

Программный материал	Кол-во часов/минут	Месяцы												Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1. ТЕМА – ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (МИНУТЫ)														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.	900	78	60	100	50	75	55	50	65	100	70	81	116	Понятие «Физическая культура». Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормативы и требования спортивной классификации по настольному теннису.
Занятие 2. Состояние и развитие настольного тенниса в России и за рубежом.	950	77	70	89	65	74	79	65	79	100	65	79	108	История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.
Занятие 3. Всероссийские спортивные соревнования, правила соревнований и их проведение.	900	70	50	85	70	55	75	65	75	120	65	85	85	Значение и виды российских спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений городских, региональных и всероссийских соревнований по настольному теннису, права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.
Занятие 4. Правила поведения в спортивном зале и пользование специализированным инвентарем и оборудованием для занятий настольным теннисом.	950	77	80	90	65	79	79	61	79	100	65	85	90	Требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Техника безопасности при занятиях настольным теннисом. Эксплуатация и хранение. Форма для занятий настольным теннисом. Общие сведения о спортивном инвентаре для настольного тенниса.

Занятие 5. Краткие сведения о строении и функциях организма. Личная и общественная гигиена.	900	72	75	85	75	75	75	71	76	100	70	85	41	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиены юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Гигиена спортивных сооружений
Занятие 6. Основы техники игры и техническая подготовка. Установка на игру. Разбор игр, соревнований.	970	78	75	89	66	81	76	63	72	100	70	80	120	Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства, средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приемов игры. Значение практики и тренировок: повторение и consistency. Специализированные упражнения. Игра против различных противников. Анализ прошлых игр и ошибок.
Занятие 7. Психологическая подготовка	980	71	70	82	78	82	82	55	75	110	70	85	120	Морально - волевая подготовка. Воспитание волевых качеств в тренировке юных теннисистов, учиться преодолевать трудности и управлять своим поведением
Занятие 8. Тактическая подготовка.	950	77	60	100	71	79	79	50	79	110	65	80	100	Основные сведения о тактике игры и ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы тактической подготовки. Тактическая классификация ударов по характеру использования техники при их выполнении. Тактика игроков различного стиля – нападающего, защитного, пассивного, тактика игры в паре. Возрастание значения наступательной тактики в розыгрыше очка. Тактические комбинации. Стратегия и тактика использования многообразных тактических вариантов, комбинаций, в процессе игрового противостояния. Построение тактических действий. Тактическое мышление. Классификация игровых зон-зона атаки, зона поражения. История развития тактики и ее периоды. Анализ соревновательной деятельности сильнейших игроков России, Европы, Мира.
Итого минут:	7500	600	540	720	540	600	600	480	600	840	540	660	780	
ИТОГО ЧАСОВ:	125	10	9	12	9	10	10	8	10	14	9	11	13	

II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 1, 2, 3 ГОДА

ОБУЧЕНИЯ (ОФП) (ЧАСЫ)

Физические упражнения для рук, плечевого пояса, кистей и шеи. Занятие 9. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 10. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 11. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 12. Силовые упражнения для сгибателей и разгибателей. Занятие 13. Упражнения для расслабления мышц рук.																			Сила рук — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физической подготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу рук можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.
Физические упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота: Занятие 14. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 15. Различные виды планок и скручиваний. Занятие 16. Поднимание ног. Занятие 17. Упражнение для комплексной проработки пресса.	22	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.
Физические упражнения для развития силы мышц спины: Занятие 18. Виды ходьбы. Занятие 19. Выпады. Занятие 20. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 21. Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие 22. Упражнения для всего тела.	22	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3			Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышцы спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.
Физические упражнения для развития силы мышц ног, стоп и тазового пояса: Занятие 23. Упражнения для	23	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	2	2	1			В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного

СТОПЫ И ГОЛЕНИ. Занятие 24. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 25. Упражнения для мышц бедер.																			Выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы
Общеразвивающие упражнения: Занятие 26. Ходьба. Занятие 27. Бег с утяжелителями. Занятие 28. Стреловые упражнения. Занятие 29. Прыжки. Занятие 30. Упражнения на растягивание мышц. Занятие 31. Упражнения для развития ловкости.	22	2	2	2	2	1	2	2	1	3	1	2	2						Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств
ИТОГО ЧАСОВ:	112	9	9	11	9	9	10	9	8	11	8	9	10						
ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (СФП) (ЧАСЫ)																			
Занятие 32. Физические упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости.	18	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2						Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, на перекладине, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удается осуществлять без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе. Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения, рассматривание. Освоенными можно считать те из них, удается выполнять в быстром темпе.
																			Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений. Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость. Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, подниманием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменить путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.
Занятие 33. Физические упражнения для развития силы.	17	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1						

[illegible]

																			имитацией удара. Перемещения выполняются в максимальном темпе в течение 15-30 сек (но только после изучения техник их выполнения). Все перемещения выполняются в основной стойке или в стойке для выполнения определенного удара. Быстроота реакции складывается из: 1) умение игрока быстро среагировать на действия соперника; 2) в минимальное время определить характер полета мяча (скорость, траекторию полета, точку отскок от стола); 3) выбрать правильное решение об ответных действиях. Упражнение с теннисным мячом для развития быстроты реакции делится на: - одиночные; - парные; - в тройках; - в соперничестве двух игроков; - игровые у стола. Чтобы тренировка была интересней лучше проводить эти упражнения в соревновательной форме: - наибольшее количество передач за определенный промежуток времени; - успей закончить упражнение к определенному сроку; - кто первый выполнит определенное количество передач; и т.п.
Занятие 40. Развитие координационных способностей. Сочетание движений различными частями тела. Занятие 41. Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий.	18	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1						Ловкость – это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил. Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений. Развивают ловкость упражнения (кувырки, равновесия, висы). Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми
ИТОГО ЧАСОВ:	125	10	10	10	13	10	10	11	9	9	12	10	10	10	11				
III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЧАСЫ)																			
Занятие 42. Физические упражнения, направленные на обучение техники топ-спинном справа и слева	31	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3					В основе технической подготовки спортсменов на учебно-тренировочном этапе лежит обучение технике выполнения топ-спиннов справа и слева - для нападающих, подбросок справа и слева, топ-спина справа - для защитников. Освоение новой техники можно проводить с большим количеством мячей, что значительно ускоряет процесс обучения.

													Все задания по технико-тактической подготовке должны быть групповыми, разложенными (когда это необходимо) на задания для защитников и задания для нападающих.
Занятие 43. Физические упражнения, направленные на обучение технике подрезки справа и слева против наката.	31	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	Обучение защите подрезки справа включает в себя: - имитацию подрезки; - подрезку из правого угла; - подрезку из центра стола; - подрезку из двух точек. Обучение защите подрезкой слева включает в себя: - имитация подрезки; - подрезку по диагонали; - подрезку в центр стола.
Занятие 44. Физические упражнения, направленные на совершенствование игры накатом.	32	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	Необходимо совершенствовать игру накатом по прямым и по диагоналям, одновременно с техникой передвижений: - перемещение при игре из двух точек и из трех точек; - игра накатом из двух углов справа; - игра накатом справа-слева-справа разворот в левом углу.
Занятие 45. Физические упражнения, направленные на обучение умению вращать мяч, отработку техники подачи и их приема.	31	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	Совершенствование подачи накатом и с нижним вращением, а также обучение и совершенствование подачи справа и слева с нижним боковым вращением проводить в основном с использованием БКМ. Отработка подачи одним или несколькими мячами является менее эффективной. При обработке подачи тренировать подачи в трехнаправленных и на точность. Для защитников особое внимание уделить приему подрезкой быстрых подач накатом (включая подачу в центр).
Занятие 46. Физические упражнения, направленные на совершенствование промежуточной игры (кан) срезками.	31	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	- треугольник подрезками (передвижение приставными шагами); - чередование подрезки слева и срезки справа (передвижение вперед - назад); - чередование подрезки справа и срезки слева (передвижение вперед - назад); - чередование подрезки справа и срезки справа (передвижение вперед - назад).
Занятие 47. Физические упражнения, направленные на обучение и совершенствование базовой техники перемещений. Занятие 48. Физические упражнения, направленные на отработку соединений технических элементов.	31	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	Техника перемещений включает в себя: - выход в основную стойку после выполнения подачи; - короткое перемещение при игре из двух точек; - длинное перемещение вперед-назад; - перемещение при игре из двух углов; - разворот в левом углу и скрестный шаг; - перемещение влево при игре подрезкой из центра стола.

Занятие 49. Соревновательная подготовка																	Тренировка включает: - собственно, имитацию этих передвижений; - специальные упражнения для отработки этих передвижения; - задания по базовой и комбинационной техники; - имитацию тактических комбинаций. - серия срезок + накат; - подача + накат (игра с БКМ); - подача + топ-спин справа (игра с БКМ); - подача, срезка + НП (сначала с тренером); - серия накатов справа из ближней зоны + накат справа из средней зоны; - удар справа + серии накатов справа; - накат слева + удар справа; - срезка + подавка слева. - игра на счет с использованием отработанных технических приемов и комбинаций; - тренировочные игры на счет (во время тренировочных занятий); - тренировочные турниры (как правило, по воскресеньям).
	ИТОГО ЧАСОВ:	187	15	15	18	15	15	18	13	14	18	15	15	16			
IV. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ																	
Участие в спортивных соревнованиях	37		3	3		3	4		6	3	6	3	6				
Инструкторская и судейская практика	13	1	2	3	2	1			1	2			1				
ИТОГО ЧАСОВ:	50	1	5	6	2	4	4	0	7	5	6	3	7				
V. ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ																	
Медицинские, медико-биологические мероприятия		3					9										
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)													3				
Восстановительные мероприятия					3	7											
ИТОГО ЧАСОВ:	25	3	0	0	3	7	9	0	0	0	0	0	3				
ВСЕГО ЧАСОВ:	624	48	48	60	48	48	60	48	48	60	48	48	60				

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

Учебно-тренировочный процесс в ГБУ ДЮОЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно- тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 4, 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 4

Программный материал	Кол-во часов/минут	месяцы												Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1. ТЕМА – ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 4, 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (МИНУТЫ)														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.	1100	100	80	115	85	90	90	40	90	90	90	90	140	Понятие «Физическая культура». Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормативы и требования спортивной классификации по настольному теннису.
Занятие 2. Состояние и развитие настольного тенниса в России и за рубежом.	1200	100	80	120	100	100	100	50	80	100	120	100	150	История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Конничество занимающихся в России и в мире.
Занятие 3. Всероссийские спортивные соревнования, правила соревнований и их проведение.	960	100	50	120	70	40	75	70	75	120	70	85	85	Значение и виды российских спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений городских, региональных и всероссийских соревнований по настольному теннису; права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.
Занятие 4. Правила поведения в спортивном зале и пользование специализированным инвентарем и оборудованием для занятий настольным теннисом.	950	77	60	108	65	79	75	67	79	100	65	75	100	Требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Техника безопасности при занятиях настольным теннисом. Эксплуатация и сохранение. Форма для занятий настольным теннисом. Общие сведения о спортивном инвентаре для настольного тенниса.
Занятие 5. Краткие сведения о строении и функциях организма. Личная и общественная гигиена.	950	77	80	92	65	71	85	61	76	100	65	85	93	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена.

																		уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Гигиена спортивных сооружений
Занятие 6. Основы техники игры и техническая подготовка. Установка на игру. Разбор игр, соревнований.	90	72	75	100	75	60	75	71	50	100	70	85	67	Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства, средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приемов игры. Значение практики и тренировок: повторение и консистентность. Специализированные упражнения. Игра против различных противников. Анализ прошлых игр и ошибок.				
Занятие 7. Психологическая подготовка	1200	95	75	125	100	80	120	70	70	130	130	100	105	Морально - волевая подготовка. Воспитание волевых качеств в тренировке юных теннисистов, учиться преодолевать трудности и управлять своим поведением				
Занятие 8. Тактическая подготовка.	1200	99	100	120	100	80	100	51	80	100	110	100	160	Основные сведения о тактике игры и ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы тактической подготовки. Тактическая классификация ударов по характеру использования техники при их выполнении. Тактика игроков различного стиля – нападающего, защитного, пассивного, тактика игры в паре. Возрастание значения наступательной тактики в розыгрыше очка. Тактические комбинации. Стратегия и тактика использование многообразных тактических вариантов, комбинаций, в процессе игрового противостояния. Построение тактических действий. Тактическое мышление. Классификация игровых зон-зона атаки, зона поражения. История развития тактики и ее периоды. Анализ соревновательной деятельности сильнейших игроков России, Европы, Мира.				
Итого минут:	8460	720	600	900	660	600	720	480	600	840	720	720	900					
ИТОГО ЧАСОВ:	141	12	10	15	11	10	12	8	10	14	12	12	15					
II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ																		
ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 4, 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ОФП) (Часы)																		
Физические упражнения для рук, плечевого пояса, кистей и шеи: Занятие 9. Упражнения для пальцев и кисти.	29	3	3	3	2	2	2	1	3	2	3	2	3	Сила рук — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физической подготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше				

Занятие 10. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 11. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 12. Силовые упражнения для сгибателей и разгибателей. Занятие 13. Упражнения для расслабления мышц рук.														внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу рук можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мышц кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.	
Физические упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота: Занятие 14. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 15. Различные виды планок и скручиваний. Занятие 16. Поднимание ног. Занятие 17. Упражнение для комплексной проработки пресса.	28	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.
Физические упражнения для развития силы мышц спины: Занятие 18. Виды ходьбы. Занятие 19. Выпады. Занятие 20. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 21. Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие 22. Упражнения для всего тела.	28	2	3	4	2	2	2	2	1	2	3	3	1	3	Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышцы спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.
Физические упражнения для развития силы мышц ног, стоп и тазового пояса: Занятие 23. Упражнения для стоп и голеней. Занятие 24. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 25. Упражнения для мышц бедер.	28	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы

Общеразвивающие упражнения: Занятие 26. Ходьба. Занятие 27. Бег с утяжелителями. Занятие 28. Стреловые упражнения. Занятие 29. Прыжки. Занятие 30. Упражнения на растягивание мышц. Занятие 31. Упражнения для развития ловкости.														Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств
ИТОГО ЧАСОВ:	141	12	13	17	10	12	10	8	11	14	12	9	13	
ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 4, 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (СФД) (ЧАСЫ)														
Занятие 32. Физические упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости.	24	1	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	Упражнения этой направленности выполняются в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, на перекладине, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удаётся осуществлять без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе. Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения, рассмотрение. Освоенными можно считать те из них, удаётся выполнить в быстром темпе.
Занятие 33. Физические упражнения для развития силы.	24	1	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счёт мышечных напряжений. Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закливание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость. Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, подниманием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путём увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложнённых вариантов.
Занятие 34. Физические упражнения для развития силовой выносливости.	24	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	Упражнения выполняются в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивается до 10 раз. Выносливость – это способность противостоять утомлению или умению длительное время эффективно выполнять работу. Для жизнедеятельности человека

																		выносливость - одно из необходимых физических качеств. Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняемая которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно. Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта.
Занятие 35. Физические упражнения для развития и совершенствования гибкости.	24	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2					Упражнения на гибкость следует выполнять в начале занятия (во время разминки) или в заключительной части, дополнив упражнениями на расслабление. Рекомендуем последовательность упражнений для развития гибкости: - упражнения для рук и плечевого пояса; - упражнения для туловища; - упражнения для ног.
Занятие 36. Физические упражнения для развития ловкости.	23	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2					Различают общую и специальную ловкость. Общая ловкость - основа специальной. Она вырабатывается за счет управлений со сменной направленности, с переклещением одного вида деятельности на другой. - специальные задания на столе; - набивание мяча ребром ракетки и основанием ракетки; - различные виды жонглирования мячом. Имитация перемещений: - общие перемещения; - перемещения приставными шагами вперед-влево; - перемещения скрестными шагами вперед-влево; - перемещения бегом в разных направлениях (вперед, направо, влево, назад, спиной вперед) - особенно важно для защитников; - перемещения прыжками с двух ног на две вперед-влево, вперед-назад, вперед-направо, вперед-влево, восьмеркой, треугольником. - имитация перемещений одновременно с имитацией удара. Перемещения выполняются в максимальном темпе в течение 15-30 сек (но только после изучения техники их выполнения). Все перемещения выполняются в основной стойке или в стойке для выполнения определенного удара. Быстропрота реакции складываются из: 1) умение игрока быстро
Специально-двигательная подготовка: Занятие 37. Физические упражнения, направленные на развитие чувства мяча Занятие 38. Физические упражнения, направленные на развитие быстроты передвижений Занятие 39. Физические упражнения, направленные на развитие быстрой реакции.	24	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2					

																		среатировать на действия соперника; 2) в минимальное время определить характер полета мяча (скорость, траекторию полета, точку отскок от стола); 3) выбрать правильное решение об ответных действиях. Упражнения с теннисным мячом для развития быстроты реакции делится на: - одиночные; - парные; - в тройках; - в соперничестве двух игроков; - игровые у стола. Чтобы тренировка была интересней лучше проводить эти упражнения в соревновательной форме: - наибольшее количество передач за определенный промежуток времени; - успей закончить упражнение к определенному сроку; - кто первый выполнит определенное количество передач; и т.п.
Занятие 40. Развитие координационных способностей. Сочетание движений различными частями тела. Занятие 41. Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий.	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			Ловкость – это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил. Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений. Развивают ловкость упражнения (булавки, равновесия, виса,). Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми
ИТОГО ЧАСОВ:	167	11	13	18	13	14	16	14	12	16	14	12	14					
III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 4, 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЧАСЫ)																		
Занятие 42. Физические упражнения, направленные на обучение техники игры топ-спином справа и слева	45	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4					В основе технической подготовки спортсменов на учебно-тренировочном этапе лежит обучение технике выполнения топ-спинов справа и слева - для нападающих, подрезок справа и слева, топ-спина справа - для защитников. Освоение новой техники можно проводить с большим количеством мячей, что значительно ускоряет процесс обучения. Все задания по технико-тактической подготовке должны быть групповыми, разледеленными (когда это необходимо) на задания для защитников и задания для нападающих.
Занятие 43. Физические упражнения, направленные на	35	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4					Обучение защите подрезки справа включает в себя: - имитацию подрезки;

обучение технике подрезки справа и слева против наката.																					- подрезку из правого угла; - подрезку из центра стола; - подрезку из двух точек. Обучение защите подрезкой слева включает в себя: - имитация подрезки; - подрезку по диагонали; - подрезку в центр стола.
Занятие 44. Физические упражнения, направленные на совершенствование игры накатом.	35	3	2	4	3	2	4	2	2	2	4	2	3	4							Необходимо совершенствовать игру накатом по прямым и по диагоналям, одновременно с техникой передвижений: - перемещение при игре из двух точек и из трех точек; - игра накатом из двух углов справа; - игра накатом справа-слева-справа разворот в левом углу.
Занятие 45. Физические упражнения, направленные на обучение умению вращать мяч, отработку техники подачи и их приема.	50	4	4	5	3	4	4	4	4	5	4	4	5								Совершенствование подачи накатом и с нижним вращением, а также обучение и совершенствование подач справа и слева с нижним боковым вращением проводить в основном с использованием БКМ. Оработка подач одним или несколькими мячами является менее эффективной. При обработке подач тренировать подачи в трехнаправленных и на точность. Для защитников особое внимание уделить приему подрезкой быстрых подач накатом (включая подачу в центр).
Занятие 46. Физические упражнения, направленные на совершенствование промежуточной игры (кач) срезками.	35	2	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	4								- треугольник подрезками (передвижение приставными шагами); - чередование подрезки слева и срезки справа (передвижение вперед - назад); - чередование подрезки справа и срезки слева (передвижение вперед - назад); - чередование подрезки справа и срезки справа (передвижение вперед - назад).
Занятие 47. Физические упражнения, направленные на обучение и совершенствование базовой техники перемещений.																					Техника перемещений включает в себя: - выход в основную стойку после выполнения подачи; - короткое перемещение при игре из двух точек; - длинное перемещение вперед-назад; - перемещение при игре из двух углов; - разворот в левом углу и скрестный шаг; - перемещение влево при игре подрезкой из центра стола.
Занятие 48. Физические упражнения, направленные на отработку соединений технических элементов.	50	3	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4								Тренировка включает: - собственно, имитацию этих передвижений; - специальные упражнения для отработки этих передвижений; - задания по базовой и комбинационной техники; - имитацию тактических комбинаций.
Занятие 49. Соревновательная подготовка																					- серия срезок + накат;

4 МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал «ЦФКСиЗ». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 1 раз в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера. Текущий осмотр проходят 1 раз в год.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, кардиолога.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

5 ЛИТЕРАТУРА

Рабочая программа разработана на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

1. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12. изд Физкультура и спорт, Москва, 2005г.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФИС, 2005.
3. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Настольный теннис. Учебное пособие для студентов. изд. ТВТ Дивизион, Москва, 2008г.
4. Барчукова Г.Б., В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
5. Барчукова Г. В. Пульсовые режимы игры в настольный теннис // Физиология мышечной деятельности / Г. В. Барчукова, А. С. Фомичев. — М., 2000.
6. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000.
7. Барчукова В.М., Богушас, О.В. Матыцин "Теория и методика настольного тенниса" Физическая культура и спорт. Издательский центр "Академия", 2006.
8. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. М.: ФИС, 2008 г.
9. Барчукова Г.В., В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин "Теория и методика настольного тенниса" Физическая культура и спорт. Издательский центр "Академия", 2006.
10. Барчуков Г.В. и др. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных ДЮСШОР (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. — М.: Советский спорт, 2004.
11. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
12. Губа В.П., Тарпищев А.Б., Самойлов А.Б. Особенности подготовки юных теннисистов. Изд. СпортАкадемПресс, Москва, 2003г.
13. Иорданская Ф. А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования). изд. Советский спорт, Москва, 2011г.
14. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. Учебно-методическое пособие. изд Советский спорт, Москва, 2014г.
15. Легенды настольного тенниса / Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010г.
16. Мигель Креспо, Дейв Милей. Учебник передового тренера. изд. ITF, 2008 г.

17. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. — М., 2001.
18. Сергиенко Л.П Спортивный отбор: теория и практика. Изд. Советский спорт, Москва , 2013г.
19. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / Пер.с англ .. - М. : ВистаСпорт, 2005.
20. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Автореф дис.....канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.
21. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации- Дис. канд пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый для использования

в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

12. слайды,
13. слайд-фильмы,
14. видеофильмы образовательные,
15. учебные кинофильмы,
16. учебные фильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD, BluRay. HDDVD)

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

<http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерства спорта России);
<http://ttfr.ru/> (сайт Федерации настольного тенниса России);
<http://kfis.spb.ru/> (сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга);
<https://fcpsr.ru/> (сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»)
<http://www.sportspravka.com/> - Информационный портал «СПОРТСПРАВКА».