

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Кушвинского городского округа
«Спортивная школа «Синегорец»

624315, п. Баранчинский г. Кушва Свердловской области, ул. Коммуны, 18
тел., факс (34344) 5-22-49

СОГЛАСОВАНО
на заседании тренерского совета
Протокол № 1 от 31.03.2023г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО КГО «СШ «Синегорец»

Зульхиджина О.А.

Приказ № 173/б от 31.03.2023 г.

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Срок реализации программы: 9 лет

п. Баранчинский
2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.....	4
	2.1. Сроки реализации этапов и возрастные границы, и количество лиц занимающихся в группах на этапах подготовки.....	4
	2.2. Объем Программы.....	4
	2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.....	5
	2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	8
	2.5. Календарный план воспитательной работы.....	9
	2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	12
	2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	20
	2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	23
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	28
	3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе участие в соревнованиях.....	28
	3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	31
	3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации по годам и этапам подготовки.....	32
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС».....	35
	4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки	36
	4.2. Учебно-тематический план теоретической подготовки.....	51
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	54
VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	55
	6.1. Материально-техническим условиям реализации Программы.....	55
	6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	58
	6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	59

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Данная программа разработана на основе закономерностей и принципов спортивной тренировки по настольному теннису в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 г. № 884;

Приказ Министра спорта Российской Федерации О.В. Матыцина «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» № 884 от 31.10.2022 г.

-Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; - Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Порядок разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579; - а также другими документами, регламентирующими деятельность Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Кушвинского городского округа «Спортивной школы «Синегорец» (далее - Учреждение) и методическими рекомендациями для спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности с учетом совокупности требований к подготовке, определенных данной Программой по виду спорта «настольный теннис».

Целью Программы является: всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса подготовки.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

2.1. Сроки реализации этапов и возрастные границы, и количество лиц занимающихся в группах на этапах подготовки

Сроки реализации Программы, возрастные границы, количество лиц, занимающихся в группах (Таблица 1).

Таблица 1

Этапы подготовки	Срок реализации этапов подготовки (лет)	Возрастные границы (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-2	7	10
Учебно-тренировочный этап	5	8	8
Этап спортивного мастерства	не ограничивается	13	4

Для зачисления в группу обучающийся должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления.

Обучающиеся, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены в порядке исключения раньше срока на основании обоснованного решения тренерского совета.

2.2. Объем Программы

Объем Программы представлен в Таблице 2.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период обучения
Кол-во часов в неделю	4,5-6	6-8	6-12	6-16	6-20
Общее количество часов в год	234-312	312-416	312-624	312-832	312-1040

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка

может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно – оздоровительных лагерях во время тренировочных сборов, нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

Общий годовой объем тренировочной работы может быть сокращен не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Построение подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации подготовки. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении обучающихся, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья спортсменов и в соответствии с нормативами физической подготовки данной Программы.

Рассматривая подготовку спортсменов в настольном теннисе как систему, следует выделить несколько компонентов, которые, в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы подготовки необходимо рассматривать:

- систему тренировки;
- систему соревнований;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и взаимно дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Центральным компонентом подготовки спортсмена настольного тенниса является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную и психологическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты,

координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение спортсменом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (в каникулярный период), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика спортсменов.

В процессе работы с обучающимися в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, воду), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на тренировках, во время учебы, работы и в быту.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения непрерывности подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса. Учебно-тренировочный сбор - это система организации тренеров-преподавателей и спортсменов в целях совместного решения соревновательных и оздоровительных задач.

В целях общей физической подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства учреждением, реализующим Программы, могут проводиться учебно-тренировочные сборы по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и с учетом финансирования в рамках утвержденного муниципального задания, за счет средств от приносящей доход деятельности или иных средств.

Учебно-тренировочные сборы являются неотъемлемой частью в одногодичном цикле; они могут проводиться как по его завершению (чаще всего в заключительный период), так и в подготовительном периоде.

2.3.3. Спортивные соревнования

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от Учреждения, необходимо руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной подготовки участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований является основанием для направления спортсмена на спортивные соревнования. Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта. Объем соревновательной деятельности (Таблица 3).

Таблица № 3

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной

подготовки по индивидуальным планам 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.

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

- на этапе начальной подготовки - *двух часов*;
- на учебно-тренировочном этапе - *трех часов*;
- на этапе спортивного мастерства - *четырёх часов*;

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

Годовой учебно-тренировочный план (Таблица 4).

Таблица № 4

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
	Количество часов в неделю (час)	4,5-6	6-8	6-12	6-16	6-20
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	2	2	3	3	4
	Наполняемость групп (человек)	10		8		4
1.	Общая физическая подготовка	100	108	144	141	136
2.	Специальная физическая подготовка	72	75	106	141	177
3.	Участие в спортивных соревнованиях	9	17	38	75	104
4.	Техническая подготовка	97	162	212	217	291
5.	Тактическая, подготовка	9	14	106	190	229
6.	Теоретическая подготовка	9	12			
7.	Психологическая подготовка	9	12			
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2
9.	Инструкторская практика	-	3	3	16	20
10.	Судейская практика	-	3	3	17	22
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2

12.	Восстановительные мероприятия	3	6	8	31	57
	Всего:	234- 312	312- 416	312- 624	312- 832	312- 1040

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы учреждения составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых тренерами-преподавателями.

Важное значение имеет целенаправленная и систематическая воспитательная работа в группе, которая окажет благотворное влияние и на спортивные достижения, и на дальнейший жизненный путь юных спортсменов. Эффективность воспитательной работы с обучающимися во многом зависит от четкости ее планирования, от умения ставить на каждом этапе тренировочного процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

Целенаправленное и конкретное планирование воспитательных воздействий позволяет предусмотреть возможность проявления нежелательных явлений и наметить действенные меры их предотвращения.
Рекомендуемый

Календарный план воспитательной работы приведен в Таблице 5.

Таблица 5

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

		судей.	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора; -составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; -формирование навыков наставничества; -формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; -формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни.	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: -формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); -подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: -формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и	В течение года

	патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией.	
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.	В течение года
4	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; -развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и	В течение года

		взаимоуважения; -правомерное поведение болельщиков; -расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	---	--

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

2.6.1. 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 занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить под роспись с локальными нормативными актами 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 организация;
- 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.

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».

2.6.2. План антидопинговых мероприятий (Таблица 6).

Таблица № 6

Спортсмены	Вид программы	Тема	Сроки проведения мероприятия	Ответственный за проведение
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие	Определение и содержание понятия «допинг»	Тренер-преподаватель	Январь
		Распространенность допинга в разных видах спорта.		Февраль
		Последствия применения допинга		Март
		Знакомство с международными стандартами	Инструктор-методист	Апрель-май
		Виды нарушений антидопинговых правил	Тренер-преподаватель	Июнь-июль
		Запрещенные субстанции и методы		Август
		Права и обязанности спортсменов		
		Социальные и психологические последствия применения допинга		
		Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте		Ноябрь-декабрь
	Веселые старты	«Равенство и справедливость»	Тренер преподаватель	1-2 раза в год
		«Роль правил в спорте»		
		«Честная игра»		
		«Ценность спорта»		
	Родительские собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
		Знакомство с онлайн-	Инструктор-	

		курсом rusada.triagonal.net	методист	
		Как пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/		
	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	https://newrusada.triagonal.net	Обучающийся	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов на сайте РАА «РУСАДА»	http://list.rusada.ru/	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	Контроль за прохождением тренерами онлайн-обучения на сайте РАА «РУСАДА»	http://list.rusada.ru/	Инструктор-методист	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	Семинар для тренеров-преподавателей	Виды нарушений антидопинговых правил	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
		Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры		
Учебно-тренировочный этап	Веселые старты	«Равенство и справедливость»	Тренер преподаватель	1-2 раза в год
		«Роль правил в спорте»		
		«Честная игра»		
		«Ценность спорта»		
	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	https://newrusada.triagonal.net	Обучающийся	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов	http://list.rusada.ru/	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц

	на сайте РАА «РУСАДА»			
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	Виды нарушений антидопинговых правил	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
		Проверка лекарственных средств		
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
		Знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net	Инструктор-методист	
		Как пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/		
Этап спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	https://newrusada.triagonal.net	Обучающийся	1 раз в год
	Семинар	«Виды нарушения антидопинговых правил»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
«Процедура допинг-контроля»				
«Подача запроса на ТИ»				
«Система АДАМС»				

План-график антидопинговых мероприятий.

Таблица № 7

№	Содержание	Форма проведения	Сроки проведения	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (час)	Этап сп
---	------------	------------------	------------------	---------------------------	---------------------------------	---------

			нию									
12.	Семинар	Семинар	1-2 раза в год	0	0	0	1	1	1	1	1	1
Итого часов:				12	13	13	15	15	16	16	16	17

2.6.3. 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 расследований, 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 параолимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Вне соревновательный период – 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.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе первого года обучения. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, овладеть основными методами построения 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 проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать детям младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов, составлять конспекты занятий, комплексы учебно-тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата. Результатом инструкторской и судейской практики должно являться приобретение навыка инструкторской работы и работы судей в своем виде спорта. Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

План инструкторской и судейской практики (Таблица 8).

Таблица № 8

Этап подготовки	Год обучения	Знания, умения и навыки обучающихся
Учебно-	1	Овладение терминологией, терминами по

тренировочный этап		изучению элементов вида спорта. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях в группах начальной подготовки.
	2	Способ наблюдения за выполнением упражнений другими спортсменами и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно-тренировочных занятий, провести вместе тренером-преподавателем разминку в группе. <i>Судейство:</i> характеристика судейства в избранном виде спорта, основные обязанности судей.
	3	Привлечение в качестве помощника тренера преподавателя при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов в упражнении. <i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований в избранном виде спорта. Судейская документация.
	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими спортсменами. <i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.
	5	Привлечение в качестве тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. <i>Судейство:</i> знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских

		соревнований.
Этап спортивного мастерства	Не ограничивается	<p>Регулярное привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений учебно-тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных учебно-тренировочных нагрузок.</p> <p><i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, судейство городских соревнований.</p>

Примерный план мероприятий по инструкторской и судейской практики

Таблица № 9

№	Темы бесед и теоретических занятия
1.	<p>Для спортсменов учебно-тренировочного этапа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.«Основные правила соревнований», 2.«Обязанности судьи по виду спорта» 3.«Развитие физических качеств», 4.«Значение ЧСС в тренировочном процессе», 5.«Структура тренировочного занятия», 6.«Этапы спортивной подготовки», 7.«Виды соревнований», 8.«Основные правила соревнований», 9.«Основы разминки», 10.«Классификация физических упражнений»
2.	<p>Задача: Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий для спортсменов.</p> <p>Виды практической деятельности:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2.Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3.Тренировка основных технических элементов и приемов. 4.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5.Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий

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

Медицинские требования к Программам устанавливаются на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом регистрационный № 61238).

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

Спортивная школа ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

В рамках плана медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, спортсмены проходят систематический медицинский контроль.

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год.
- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.
- текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по

медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно - соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном до 3-х лет подготовки – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Для учебно-тренировочного этапа свыше 3-х лет подготовки – основными средствами восстановления является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочного этапа 1-го - 3-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Постоянное применение и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи

использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Рекомендуемые восстановительные средства восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности для избегания перенапряжения и утомления юных спортсменов, представлены в Таблице 10.

Таблица 10

предназначени е	Задача	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики настольного тенниса, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: Рациональное чередование нагрузок и отдых на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузки и отдыха, облегчающих восстановление, проведение занятий в игровой форме.
Учебно-тренировочный этап, этап спортивного мастерства			
Перед тренировочны	Мобилизация готовности к	Массаж	5-15 мин (разминание 60%0

м занятием	нагрузкам, повышение эффективности разминки, тренировки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности уровню подготовленности спортсменов	Искусственная активизация мышц	Растирание массажным полотенцем
		Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10-20 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. Само – и гетерорегуляции
Во время тренировочного занятия	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание).	3-8 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин
		Комплект восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ контрастный.	8-10 мин.
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8-10 мин.
		Душ	5-10 мин.

		теплый\холодный	
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция и гетеро регуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от соревнований день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительно й направленности	Восстановительна я тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительно й тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительно й направленности	Восстановительна я тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительно й тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция и гетеро регуляция
		Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительн ые тренировки ежедневно
		Сауна	1 раз 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, минеральные воды	4500- 5500 ккал\день, режим сна, аутогенная саморегуляция
Реабилитация после травм		Физиопроцедуры, бассейн, применение мазей, гелей, тейпов	До полного восстановления под наблюдением врача.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе участие в соревнованиях

Управление подготовкой игроков в настольный теннис предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок. С этой целью применяется комплексный контроль, который включает в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль деятельности;
- контроль над состоянием спортсменов.

Контроль соревновательной деятельности осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль над отношением занимающихся к соревнованиям;
- контроль переносимости игроками соревновательных нагрузок;
- контроль над выполнением игроком тактического плана игры и эффективностью тактических действий;
- контроль технико-тактических и технических показателей игровых действий.

Отношение игроков к соревнованиям оценивают до начала соревнований в ходе игры и по ее окончании. Критерием оценки служит степень проявления игроками дисциплинированности, инициативности и активности во всех игровых действиях, выдержки и самообладания, воли к победе. Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективности игровых действий, ухудшению поведения игрока, нервозности, раздражительности, а также по врачебной экспертизе.

Контроль над выполнением теннисистом тактического плана игры и его эффективностью осуществляется с помощью видеозаписи, иногда аудиозаписи, когда тренер наговаривает на диктофон ход игры, счет и отдельные тактические действия спортсмена. Достаточно широко и эффективно используется стенографическая запись игры с последующей расшифровкой на компьютере.

Качество выполнения технических приемов оценивают по эффективности и результативности их выполнения на основании компьютерной и аналитической записи игр. Общая оценка за игру команды и отдельных игроков складывается из оценок, получаемых по всем четырем разделам контроля, и учитывается при оценке уровня соревновательной подготовленности теннисиста и служит критерием для отбора к главным соревнованиям или отбора в сборную команду.

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

- контроль над отношением занимающихся к тренировочному процессу;
- контроль над применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль над отношением занимающихся к занятиям осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления занимающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения занимающихся на каждом занятии тренер вносит в журнал или дневник.

Контроль над объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки. Интенсивность оценивается по темпу игры - количеству технико-тактических действий в единицу времени. Внутренняя, физиологическая нагрузка характеризуется реакцией организма на выполненную мышечную работу и выражается в показателях ЧСС, частоты дыхания, потребления кислорода, кислородного долга и др. Энергетическую направленность упражнений можно определить по пульсу после выполнения нагрузки. Пульс 130-150 уд/мин характеризует нагрузку аэробного характера, 150-180 уд/мин - смешанное аэробно- анаэробное воздействие, а при пульсе 180 ударов и выше – нагрузку анаэробного воздействия. Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на точность, скорость и качество выполнения.

Контроль над тактической подготовкой осуществляется с помощью наблюдения и экспертных оценок, полученных игроками в процессе игровых упражнений и тренировочных и соревновательных игр.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные игроками в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, решительность в защите и в нападении, выдержку и самообладание, волю к победе и др. Критерий оценки - степень проявления этих качеств, определяемая в баллах.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам. Критерием оценки является степень знаний занимающихся. Контроль состояния спортсмена осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья спортсменов;

- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль уровня развития физических качеств;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля, описанного выше, а также в рамках углубленного медицинского обследования, осуществляемого не менее двух раз в год. Такое обследование проводится врачами и специалистами функциональной диагностики.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияние физических упражнений на организм занимающихся, осуществляется комплексный, регулярный и своевременный, основанный на объективных и количественных критериях медико - педагогический контроль. По итогам освоения Программы применительно к этапам подготовки обучающемуся, 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;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные

Нормативы (испытания) по виду подготовки.

На учебно-тренировочном:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности на занятиях и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду 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 подготовки.

На этапе 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 виду подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

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

Контрольные нормативы оценки уровня подготовленности игроков в настольный теннис, как правило, проводятся дважды в год - промежуточное тестирование и контрольно-переводное тестирование. В состав контрольных нормативов вошли упражнения, наиболее четко отражающие особенности подготовленности теннисистов: бег 30м с высокого старта, прыжки через скакалку в единицу времени, прыжок в длину с места, метание мяча для настольного тенниса.

Кроме того, на этапе начальной подготовки второго года тестируется уровень специальной физической подготовки: бег вокруг теннисного стола, перенос теннисного мяча. На этапах спортивного мастерства к заданиям на определение уровня физической подготовленности добавляются тестовые упражнения на технику.

Каждое задание тестирует определенные физические качества. К тестам для определения уровня быстроты относятся: бег на 30 и 10 метров, скоростно-силовые качества тестируются прыжком в длину с места и метанием мяча для настольного тенниса, для определения уровня координации - прыжки через скакалку за 30 или 45 секунд, перенос мячей.

Правила проведения контрольных испытаний и описание тестовых заданий:

Тесты проводятся в равных для всех условиях. Перед тестированием испытуемым объясняется цель его проведения. Перед каждым заданием необходимо четко и подробно объяснить порядок проведения теста, озвучить контрольный норматив, после выполнения задания объявить каждому его результат.

Тестирование целесообразно проводить после вводной части, соответствующей разминки. Если на одном из этапов подготовки результаты прохождения подготовки не соответствуют требованиям, установленным в настоящей Программе, прохождение следующего этапа подготовки не допускается.

Лицам, проходящим подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе подготовки и не переведенным на следующий этап, по решению тренерского совета может быть предоставлена возможность продолжить подготовку на том же этапе подготовки (не более одного раза).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по

1.6	Подтягивание из виса высокой перекладине	кол\р	3	-								
1.7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол\р	-	9								
2.	Нормативы специальной физической подготовки											
2.1	Прыжок через скакалку за 45 с	кол\р	75	65								
3.	Уровень спортивной квалификации											
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки		3 ю.р.	2 ю.р	1 ю.р	3 с.р.	2 с.р.					

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

Таблица 13

№ п\п	Упражнения	Ед. изм-я	Норматив			
			м	д	м	д
			1 год		2 год	
1.	Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Бег на 60 м	с	8,1	9,8		
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол\р	29	14		
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	см	+9	+12	+	+
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	180	165		
1.5	Подтягивание из виса высокой перекладине	кол\р	10	-		
1.6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол\р	-	15		
2.	Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Прыжок через скакалку за 45 с	кол\р	115	105		
3.	Уровень спортивной квалификации					
Период обучения на этапе спортивной подготовки			1 с. р., «КМС»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – по индивидуальным планам спортивной подготовки. Режим тренировочной работы основывается на необходимых для достижения высоких спортивных результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

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

Годовой план подготовки разрабатывается тренером группы в рамках Рабочей программы, согласуется с инструктором-методистом и утверждается заместителем директора спортивной школы.

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25% от годового тренировочного объема. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - *двух часов*;

на тренировочном этапе - *трех часов*;

на этапах спортивного - *четырёх часов*.

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

Процесс подготовки спортсмена включает следующие виды подготовки:

- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Интегральная подготовка;
- Техническая подготовка
- Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

- Инструкторская и судейская практика
- Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль
- Участие в спортивных соревнованиях.
- Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по видам подготовки приведены в годовом учебно-тренировочном плане (Таблица 4).
- В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

4.1.1 Программный материал подготовки для группы начальной подготовки 1-2 года обучения.

1. Теоретическая подготовка.

- Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.
 - История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.
 - Значение занятий настольным теннисом для развития детей.
 - Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.
- Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена.
- Самостоятельные занятия дома и их значение.
 - Инвентарь для настольного тенниса. Размеры теннисного стола.

Краткие сведения о технике настольного тенниса

2. Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением абсолютных показателей.

Для этого применяются:

- комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, выносливости;

- комплексы упражнений, направленные на развитие ловкости и быстроты;
- легкоатлетические упражнения: сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях; бег: 20 м, 30 м, 60 м, челночный бег, бег в горку, бег с препятствиями; прыжки в длину с места, многоскоки, прыжковый («китайский») комплекс;
- метания: сюда входят метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча;
- спортивные и подвижные игры: широко применяются баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон, при этом происходит развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Для освоения ударных движений, передвижений используются разнообразные имитационные упражнения (8-ки, треугольники, «вокруг угла» и т.п.). Применяются тренажеры и робот.

3. Техничко-тактическая подготовка.

В группах начальной подготовки при работе с детьми невозможно требовать четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Для реализации этих принципов наиболее эффективными являются (в порядке повышения сложности) следующие упражнения:

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- различные виды жонглирования мячом;
- овладение базовой техникой работы ног;
- овладение техникой ударов справа и слева на столе;
- овладение техникой подач разными ударами;
- игра на счет разученными ударами;
- начальная работа по развитию тактического мышления.
- работа у стенки.

4. Интегральная подготовка.

- Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).
- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с

различными способами перемещений, подачи, имитация различных ударов с чередованием их.

- Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях;
- Многократное выполнение технических приемов подряд;
- Работа с большим количеством мячей (БКМ);
- Тренировочные игры на счет, игры на счет по заданиям.

5. Морально-волевая подготовка.

Главной задачей этой работы является воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, а также волевых качеств у юных спортсменов.

Успешностью воспитательного процесса юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, то есть стремиться к расширению круга интереса своих учеников, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем. Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является:

- проведение традиционных турниров;
- чествование победителей соревнований;
- ежегодное подведение итогов с поощрением лучших;
- освещение итогов соревнований в прессе, на телевидении.

4.1.2. Программный материал спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения

1. Теоретическая подготовка

- Инструктажи по безопасности;
- Техника элементов настольного тенниса;
- Индивидуальный стиль игрока;
- Контроль и самоконтроль;
- История развития настольного тенниса;
- ФНТР, ФНТ МО;
- Разновидности вращения мяча;
- Разновидности инвентаря;
- Режим дня спортсмена. Сон, питание, водные процедуры, закаливание;
- Техника передвижения в парных играх.

2. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП)

На занятиях по ОФП применяется широкий комплекс упражнений из

предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п.

- Упражнения для мышц ног.

Махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами. Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени и т.п.

- Упражнения для мышц шеи и туловища.

Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом.

- Упражнения для мышц брюшного пресса.

Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу.

- Упражнения с предметами.

Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки.

- Наскоки на лестнице.

- Комплекс «Лесенка».

- Прыжки через гимнастическую скамейку.

- Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.

- Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

- Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости.

- Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для теннисиста качеств.

- В комплексе упражнений ОФП для спортсменов учебно-тренировочных групп всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются

подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол, плавание и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы и т.п.

- Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках - «березка», «мостик» и т.п.)

- «Круговая» ОФП.

Специальная физическая подготовка (СФП):

- Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.)

- Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой.

- Имитационные упражнения с резиной.

- Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.

- Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.

- Отработка ударов у тренировочной стенки.

- Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе.

- Многоскоки. Упражнения на развитие специальной гибкости.

3. Техническая подготовка.

- Индивидуализация стиля игры;

- Отработка техники изученных элементов;

- Освоение техники начала атаки справа (накат против подрезки);

- Отработка подачи с боковым вращением и техники ее приема с БКМ;

- Отработка техники топ-спина справа против подрезки, его отличие от топ-спина против наката или подставки;

- Изучение способов увеличения скорости вращения при выполнении топ-спина справа (работа туловища, перенос центра тяжести, работа предплечья и т.п.)

- Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;

- Освоение техники *укоротки* с длинного подрезанного мяча;

- Промежуточная игра.

4. Тактическая подготовка.

- Атакующие действия при своей подаче;

- Атакующие действия при подаче соперника;

- Контратакующие действия;

- Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;

- Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;

- Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);
- Комбинации на приеме подачи;
- Составление индивидуальных планов подготовки;
- Тактика парных игр;
- Тактика командной встречи.

5. Инструкторская и судейская практика.

Во время тренировочных занятиях спортсмены, занимающиеся в учебно-тренировочных группах всех этапов подготовки должны:

- Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
- Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе.
- Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.
- Уметь руководить командой на соревнованиях.
- Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в группу.
- Уметь самостоятельно составить план тренировки.
- Вести дневник самоконтроля.
- Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

4.1.3. Программный материал спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп 3-5 года обучения.

1. Теоретическая подготовка.

- Техника работы с БКМ;
- Значение утренней зарядки, водных процедур, витаминизации.
- О вреде алкоголя, курения и наркотиков;
- Контратака;
- Особенности и значение промежуточной игры;
- Способы распознавания подач с различными видами упражнений;
- Анализ выступлений на соревнованиях.
- Инструктажи по безопасности;
- Совершенствование техники элементов настольного тенниса;

- Совершенствование техники подач с различными видами вращений и техники их приема;
- Тренировка в домашних условиях: тренировка специальных психофизических качеств, имитационные упражнения;
- Различие по скоростным качествам, времени контакта мяча с ракеткой, быстроте и силе вращения различных ударов;
- Особенности и значение промежуточной игры;
- Особенности игры против спортсменов - левшей;
- Просмотр видеозаписей игр сильнейших спортсменов;
- Анализ и самоанализ, ведение спортивных дневников;
- Укорот, срезка, скидка, вращение слева.

2. Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП):

На занятиях по ОФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п.
- Упражнения для мышц ног.
- Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом.
- Упражнения для мышц шеи и туловища.
- Махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами. Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени и т.п.
- Упражнения для мышц брюшного пресса.
- Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу.
- Упражнения с предметами.
- Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки.
- Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя,

сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.

- Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

- Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости.

- Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для теннисиста качеств.

- В комплексе упражнений ОФП для спортсменов учебно-тренировочных групп всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол, плавание и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы и т.п.

- Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках - «березка», «мостик» и т.п.)

- «Круговая» ОФП.

Специальная физическая подготовка (СФП):

На занятиях по СФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

- Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.).

- Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой.

- Имитационные упражнения с резиной.

- Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.

- Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.

- Отработка ударов у тренировочной стенки.

- Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе.

- Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками.

- Комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.).

- БКМ (работа с большим количеством мячей).

- Отработка техники элементов «на колесе».

- Работа с роботом.

- Имитационные упражнения с ракеткой для сквоша.

«Лесенка».

3. Техническая подготовка.

- Индивидуализация тренировок в зависимости от индивидуальных особенностей стиля каждого спортсмена;
- Отработка техники изученных элементов;
- Совершенствование сложных подач и их приема;
- Повышение скорости, точности и стабильности выполнения всех ударов;
- Изучение различий в выполнении приема и ударов по мячам с различными видами вращений: скорость, место удара мяча на ракетке, угол поворота и наклона ракетки, характер полета мяча, характер отскока мяча от стола;
- Изучение техники «свечи»;
- Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;
- Отработка элементов настольного тенниса с БКМ, с робопонгом.
- Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, расширение арсенала средств;
- Совершенствование атакующих и контратакующих действий.

4. Тактическая подготовка.

- Атакующие действия при своей подаче;
- Атакующие действия при подаче соперника;
- Контратакующие действия;
- Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;
- Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;
- Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);
- Комбинации на приеме подачи;
- Составление индивидуальных планов подготовки;
- Тактика парных игр;
- Тактика командной встречи;
- Розыгрыш баланса с различного счета;
- Розыгрыши концовок с различного счета;
- Игра с форой;
- Комбинации с укоротом и срезкой.

5. Интегральная подготовка.

- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетание с выполнением комбинации в целом;
- Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (имитация, БКМ);

- Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий (комбинационно, БКМ);
- Переключение в выполнении технических приемов атаки и контратаки в различных сочетаниях;
- Переключение в выполнении тактических действий: от защиты к нападению через контр атаку, как в личной встрече, так и в парных играх;
- Тренировочные игры на счет с заданием;
- Стол лидера;
- Контрольные игры при подготовке к соревнованиям;
- Календарные соревнования. Установка на игру, разбор игры, умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований.

6. Инструкторская и судейская практика.

Во время тренировочных занятий спортсмены, занимающиеся в учебно - тренировочных группах свыше 2 лет обучения должны:

- Владеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях;
- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- Уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе;
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
- Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе;
- Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники;
- Уметь руководить командой на соревнованиях;
- Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в группу;
- Уметь самостоятельно составить план тренировки;
- Вести дневник самоконтроля;
- Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

7. Морально волевая подготовка.

Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Основными волевыми качествами являются:

- Целеустремленность и настойчивость. Выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;
- Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;
- Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманые решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
- Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий;

4.1.4. Программный материал подготовки для групп спортивного мастерства.

1. Теоретическая подготовка.

- Инструктажи по безопасности;
- Техника элементов бадминтона;
- Индивидуальный стиль игрока;
- Контроль и самоконтроль;
- История развития настольного тенниса в СССР, России, Свердловской области;
- ФНТР, ФНТ МО;
- Разновидности подач (вращение, подброс, вариативность);
- Разновидности инвентаря;
- Режим дня спортсмена. Сон, питание, водные процедуры, закаливание;
- Техника передвижения в парных играх;
- Значение ОФП и СФП при подготовке к соревнованиям;
- Результаты выступления Российских спортсменов на Международных соревнованиях;
- Просмотр видеозаписей с разбором особенностей техники и тактики в бадминтоне;
- Тактика ведения парной игры.

2. Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП)

На занятиях по ОФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

- Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п;

Упражнения для мышц ног:

- Махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки;

- Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами;

- Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени, челночный бег и т.п;

Упражнения для мышц шеи и туловища:

- Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом. Работа с утяжелением (набивные мячи, гантели и т.д.) при работе для мышц туловища;

Упражнения для мышц брюшного пресса:

- Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу;

Упражнения с предметами:

- Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки;

- Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование;

- Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук;

Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости:

- Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для настольного тенниса качеств;

- В комплексе упражнений ОФП для спортсменов групп спортивного совершенствования всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы, плавание и т.п.

- Для развития гибкости и ловкости в подготовку включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках - «березка», «мостик» и т.п.)
- «Круговая» ОФП.

Специальная физическая подготовка (СФП)

- Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.);
- Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой;
- Имитационные упражнения с резиной;
- Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок;
- Подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и во время ходьбы;
- Отработка ударов у тренировочной стенки;
- Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе;
- Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками;
- Комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.);
- БКМ (работа с большим количеством мячей);
- Отработка техники элементов «на колесе»; Работа с роботом.

3.Техническая подготовка.

- Индивидуализация стиля игры;
- Отработка техники изученных элементов;
- Совершенствование сложных подач и их приема (работа с БКМ и комбинационно);
- Совершенствование техники передвижения при комбинировании различных ударов;
- Совершенствование техники завершающего удара;
- Повышение скорости выполнения всех ударов;
- БКМ;
- Упражнения на развитие реакции (игра по треугольнику с возвратом по месту, неожиданный перевод при игре по диагоналям или прямым, игра при разбросе в свободном направлении и т.п.);
- Совершенствование всех способов передвижений (треугольники, «на заходе», «треточки», «1,3,2,4» и т.п.);
- Контратакующие удары;
- Перекрутка;
- Свеча, удар по свече.

4.Тактическая подготовка.

- Атакующие действия при своей подаче;
- Атакующие действия при подаче соперника;
- Контратакующие действия;
- Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;
- Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;
- Комбинации на приеме подачи;
- Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);
- Розыгрыши концовок;
- Составление индивидуальных планов подготовки;
- Индивидуальные домашние задания;
- Индивидуальная тактика ведения игры;
- Тактика ведения парных игр;
- Тактика командных встреч;
- Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей;
- Разработка индивидуальных планов игры с определенными соперниками;
- Разработка индивидуальных тактических комбинаций для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей стиля;
- Домашние задания, направленные на разработку каждым спортсменом своих «коронных» комбинаций через подачу и через прием подачи с фиксированием в спортивных дневниках.

5. Интегральная подготовка.

- упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в их единстве;
- учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки.
- контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач.
- командные и парные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в соревновательных условиях.

6. Морально волевая подготовка.

Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.

- целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед обучающимися, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;
- выдержка и самообладание, которые выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний на фоне нарастающего утомления;
- решительность и смелость, которые выражаются в способности своевременного находить и принимать обдуманые решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
- инициативность и дисциплинированность, которые выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

7. Восстановительные средства и мероприятия.

- предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения (чередование тренировочных нагрузок по интенсивности, восстановительный массаж);
- ускорение восстановительного процесса (локальный массаж, массаж мышц спины, включая шейно-воротничковую зону), теплый душ.
- восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения (упражнения ОФП + восстановительной направленности, сауна, бассейн, общий массаж) физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений (упражнение ОФП восстановительной направленности, сауна, душ, общий массаж).

8. Инструкторская и судейская практика.

- определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в настольный теннис; по методике тренировки, правилам соревнований и их организации;
- определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия;
- обеспечение судейством учебных, командных и парных встреч, проведение соревнований; работа с судейским счетчиком, ведение таблиц и сеток;

Эта работа осуществляется на практических, текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и в соревновательных условиях.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебного плана, определенного в данной учебной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов, учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

4.2. Учебно-тематический план теоретической подготовки

Таблица 14

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической

				культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
Учебно-тренировочный этап	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап спортивного мастерства	Всего на этапе спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы

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

V.ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

В настольном теннисе сочетаются спортивная игра с единоборством, индивидуальный вид спорта с командной игрой (парные игры).

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.

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

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

При наличии финансирования:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

В соответствии с лицензией на осуществление образовательной деятельности реализация Программы по виду спорта «настольный теннис» проводится на спортивных объектах, закрепленных за Организацией на праве оперативного управления по адресу: Свердловская обл., г. Кушва, пос. Баранчинский, ул. Коммуны, 18.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

Таблица 15

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица 16

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование						
№ п/п	Наименование	Единица	Расчетная единица	Этапы подготовки		
				Этап	Учебн	Этап

п		изме рения		начальн ой подгото вки		о- тренир овочн ый этап		спортив ного мастерс тва	
				количество	Срок экс- пции	количество	Срок экс- пции	количество	Срок экс- пции
1.	Клей неорганический (50 мл)	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	3	1
2.	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	2	1
3.	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающег ося	1	1	1	1	-	-
4.	Резиновые накладки для ракетки (основания)	штук	на обучающег ося	-	-	8	1	12	1
5.	Торцевая лента для предохранения оснований накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1 м)	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	2	1

Спортивный экипировка, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица 17

Спортивный экипировка, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки					
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного мастерства		
					количество	Срок эксп-ции	количество	Срок эксп-ции	количество
1.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1

	Тренировочный летний								
3.	Кроссовки для спортивных залов	пар	На обучающегося	-	-	1	1	2	1
4.	Спортивные брюки	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Фиксатор для голеностопа	штук	На обучающегося						
6.	Фиксатор коленных суставов	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1
7.	Фиксатор локтевых суставов	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1
8.	Футболка	штук	На обучающегося	-	-	2	1	3	1
9.	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
10.	Шорты/юбка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку обучающихся, 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) (далее - Приказ 952н), 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) (далее - Приказ 237н), 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) (далее - ЕКСД). Обязательным требованием является непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

6.3. Информационно-методические условия реализации программы

1. 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», 2006-528с.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. - М.: Физкультура и Спорт, 2008
3. Вартамян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе (методика и практика) - М., 2010. - 299с.
4. Вартамян М.М. Российская энциклопедия настольного тенниса. - Магнитогорск: Магнитогорский Дом печати, 2010. - 224с.
5. Гордон С.М. Спортивная тренировка: научно-методическое пособие. - М. Физическая культура, 2008 - 256с.
6. Захаров Г.С. Настольный теннис. Теоретические основы. 1990г., Настольный теннис: Школа игры, М. 6- 1991
7. Иванова Т.С. Организационно-методические основы подготовки юных теннисистов, - М.: Физическая культура, 2007- 117с.
8. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. - М.: Информпечать, 2012г, - 192с.
9. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2014. - 392с.
10. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. - М. «Теория и практика физической культуры» 2001г.
11. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М.: Советский спорт, 1990
12. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004. - 144с.
13. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. // Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. - М.: Советский спорт, 2009
14. www.pingpong777.com

15. www.ttw.ru
16. www.tennisforum.ru
17. www.ttsport.ru
18. www.rttf.ru

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861693

Владелец Зульхиджина Ольга Александровна

Действителен с 19.03.2024 по 19.03.2025