

АДМИНИСТРАЦИЯ КРАСНОСУЛИНСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «НИКА»

Принята на заседании
педагогического совета
МАУДО СШ «Ника»
(Протокол № 2
от «23» августа 2023 г.)



УТВЕРЖДАЮ

Утверждаю
Директор МАУДО СШ «Ника»
/Гайдук В.Д./
Пр. № 269/1 «23» августа 2023г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

В соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 1.1 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579

Срок реализации программы на этапах:
Этап начальной подготовки- 2 года
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
Программу разработал:
Старший инструктор-методист Чупина Ж.В.
Тренер-преподаватель Шеренда А. В.

г.Красный Сулин

2023

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке настольный теннис с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России «31» октября 2022г. № 884 (далее – ФССП).

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки-

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-2	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки теннисистов всех возрастных групп. Процесс подготовки игроков в настольный теннис реализуется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим общий объем нагрузки, которая распределяется на основании требований ФССП по виду спорта «настольный теннис» и с учетом этапа и периода подготовки.

Объем Программы

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

Объем Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) представлен для каждого учебно-тренировочного этапа в астрономических часах. Организация самостоятельно определяет объем Программы, но не ниже и не выше границ диапазона, указанного в ФССП.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации ДОПСП по виду спорта «настольный теннис» устанавливается в часах и не должна превышать максимум:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые, индивидуально-групповые и индивидуальные учебно- тренировочные практические и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы); спортивные соревнования и мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

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

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

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

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

Объем и структура индивидуальных тренировок составляются, исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности обучающегося. На основании подпунктов 3.7 и 3.8 пункта Приказа № 634 для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация, реализующая Программу:

объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении

следующих условий:

– непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

– непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности

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

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

Учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России,	-	14

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

Спортивные соревнования

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)

			специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1	1	1
Отборочные	-	-	2	2
Основные	-	2	3	5

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

Планирование соревновательной деятельности осуществляется с учетом возраста и спортивного мастерства обучающихся. Направление обучающихся на спортивные соревнования осуществляется организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий организации и регионального Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

Контрольные и отборочные спортивные мероприятия, планируемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», проводятся организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с этапом подготовки обучающихся и календарем спортивных мероприятий для допуска обучающихся к конкретным соревнованиям.

Учитывая необходимость выполнения требований к результатам освоения дополнительной образовательной программы, установленных в примерной программе спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», в том числе к спортивным соревнованиям, при планировании соревновательной деятельности обучающихся рекомендуется включать в календарный план физкультурных и спортивных мероприятий организации официальные спортивные соревнования по соответствующему уровню, в том числе: на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет

не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования, свыше трех лет не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации.

Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в виде спорта «настольный теннис»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
	Общая физическая подготовка (%)	26-34	26-34	17-23	17-23
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23	17-23	17-23
3.	Участие в спортивных соревнованиях, (%)	-	3-4	6-8	7-9
4.	Техническая подготовка (%)	31-39	31-39	26-34	26-34
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	17-23	17-23
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки основана на особенностях вида спорта «настольный теннис» и проводится с учетом этапа подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «настольный теннис».

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	12-14	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	2,5-3	2,5-3
1.	Общая физическая подготовка	100	90-120	114-148	110-124
2.	Специальная физическая подготовка	80	80-96	130-150	140-164
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	4	4	50-66	108-124
4.	Техническая подготовка	81	84-110	158-178	182-197
5.	Тактическая подготовка	25	32-52	86-98	150-185
6.	Теоретическая подготовка	10	10-20	24	36
7.	Психологическая подготовка	-	-	16	30
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6-8	8-10	10
9.	Инструкторская практика	0	0	8-7	12
10.	Судейская практика	0-2	2	6-7	12
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4	4
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	20	38
Общее количество часов в год		312	312-416	624-728	832-936

Календарный план воспитательной работы.

Планирование воспитательной работы с обучающимися осуществляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «настольный теннис», с учетом этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства обучающихся, а также в зависимости от уровня компетентности тренера-преподавателя и задач подготовки.

При этом воспитательная работа тренеров-преподавателей дополнительного образования может осуществляться как во время учебно-тренировочных занятий,

так и дополнительно на всех спортивно-массовых мероприятиях. Решение воспитательных задач с теннисистами различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера, а также умения вести соревновательную борьбу.

№ 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, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	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	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание	В течение года

	здорового образа жизни	положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	
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 обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	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 взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года

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

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

План инструкторской и судейской практики

<i>Этап начальной подготовки (до года обучения)</i>		Количество часов
	Инструкторская практика	
	-	-
	Судейская практика	-
	-	-
<i>Этап начальной подготовки (свыше года обучения)</i>		
	Инструкторская практика	
	-	-
	Судейская практика	-
	-	-
	Всего инструкторская и судейская практика на этапе НП:	-
<i>Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет обучения)</i>		
	Инструкторская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия.	4-6
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки.	3-6
	Итого инструкторская практика:	7-12
	Судейская практика	
1	Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	4
2	Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	3
	Итого судейская практика:	7
	Всего инструкторская и судейская практика на УТЭ (до 3-х лет обучения):	14-19
<i>Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет обучения)</i>		
	Инструкторская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия.	4-7
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки.	3-7
3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия.	3-7
4	Самостоятельное проведение общей разминки.	3-7
	Итого инструкторская практика:	13-28
	Судейская практика	
1	Судейская практика в качестве помощников судей при проведении	10

	тестирования группы	
2	Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	6
	Итого судейская практика:	16
	Всего инструкторская и судейская практика на УТЭ (свыше 3-х лет обучения):	29-44

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

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

Судейская практика предполагает детальное изучение правил игры в настольный теннис и овладение навыками судейства. Обучающимся предлагается принимать активное участие в судействе учебно-тренировочных игр на всех этапах учебно-тренировочного процесса, активно изучать функциональные обязанности каждого судьи-секретариата и действия полевого судьи.

Обучающимся предлагается принимать активное участие в судействе учебно-тренировочных игр на разных судейских позициях: секретаря соревнований, ведущего судьи, судьи-счетчика, судьи-ассистента. В план работы по судейской практике следует также включать теоретические темы, такие как: «основы организации и проведения официальных соревнований по настольному теннису», «изменения и нововведения в официальных правилах соревнований по настольному теннису»; «способы проведения соревнований по настольному теннису» и т.д. Следует подключать обучающихся старших групп к организации и проведению соревнований у младших обучающихся.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

При любой форме физкультурно-оздоровительной работы очень важен систематический медицинский контроль. Изначально лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию только при наличии документов (справка допуска к занятиям, результаты медосмотра), подтверждающих прохождение медицинского осмотра. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными

нормативными актами организации.

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

Восстановительные мероприятия, используемые при работе с игроками в настольный теннис на разных этапах подготовки

Задача	Средства, методы, мероприятия
ЭНП (этап начальной подготовки)	
Постепенная адаптация к повышению физических нагрузок	Закономерное, рациональное сочетание нагрузок и отдыха на занятии Широкое использование подвижных игр в решении двигательных задач
Восстановление работоспособности обучающихся	Обучение использованию гигиенических процедур: водные процедуры, закаливание организма солнцем, водой, воздухом, сбалансированное питание (восстановление потраченных калорий, правильное сочетание продуктов)
учебно-тренировочный этап	
Профилактика и предупреждение травматизма Рациональное построение тренировки и соотношение объема и интенсивности нагрузки теннисистов	Массаж и самомассаж – как средства восстановления. Использование разминки в учебно-тренировочном процессе и в игровой деятельности.
Предупреждение переутомления, перенапряжения	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности. Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/ прохладный
Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений Психологическая подготовка к учебно-тренировочному и соревновательному процессу.	Упражнения восстановительной направленности, плавание (водоем, бассейн). Сауна, общий массаж, кислородные коктейли. Элементы аутотренинга, настрой на игру.

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «настольный теннис»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее –

тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

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

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

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

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

	толчком двумя ногами		125	120
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			75	65

и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки для каждого года подготовки непосредственно тренером-преподавателем в соответствии с материально-техническими условиями учебно-тренировочного процесса, уровнем подготовленности обучающихся и уровнем квалификации тренера-преподавателя. При разработке программного материала для учебно-тренировочных занятий для лиц, проходящих спортивную подготовку на различных этапах подготовки, необходимо учитывать следующие требования к результатам прохождения Программы.

На этапе начальной подготовки.

При разработке Программы для групп начальной подготовки следует учитывать преимущественно обучающую направленность учебно-тренировочного процесса. На этапе начальной подготовки осуществляется учебно-тренировочная деятельность, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники игры в настольный теннис. Начальный этап подготовки основан на формировании базовых движений и действий, которые являются фундаментом для дальнейшего освоения всех видов спортивной подготовки.

Основное содержание 1-го учебно-тренировочного года составляют упражнения по физической и технической подготовке в сочетании с получением основных специальных теоретических знаний. Для новичков и игроков юношеских разрядов увеличено учебно-тренировочное время на физическую и техническую подготовку, а с ростом спортивного мастерства оно постепенно возрастает на тактическую и игровую подготовку.

Для игроков начального этапа подготовки самым эффективным способом развития общих и специальных физических качеств освоения и закрепления программного материала, а также развития специальных способностей, таких как реакция, ловкость, мышление, внимание и др. являются подвижные игры и эстафеты.

Принципы проведения подвижных игр: учет возрастного развития; систематичность; доступность; постепенность; чередование нагрузок; наглядность. В работе с обучающимися любого возраста следует строго соблюдать технику безопасности. Место проведения подвижных игр обязательно проверяется, четко и последовательно излагаются задачи и правила игры.

Эффективность обучения и овладения техникой упражнения находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий по настольному теннису в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

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

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

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

В программный материал на этапе начальной подготовки входит следующее:

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

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники базовых двигательных действий и игры в настольный теннис;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- отбор перспективных юных теннисистов для дальнейших тренировок.
- подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

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

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

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебно-тренировочные занятия. Учебно-

тренировочные занятия однородным содержанием, чаще применяются в том случае, когда необходимо решать ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным процессам в организме теннисистов. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривают последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике подготовки игроков в настольный теннис часто, главным образом на этапах начальной разносторонней подготовки в игровых заданиях, так как воздействуют на разные стороны подготовки обучающихся: техническую, физическую, тактическую, психологическую. В качестве внеучебно-тренировочных форм занятий в группах начальной подготовки рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

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

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

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

На *этапе начальной специализации* годичный цикл состоит в основном из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется всесторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению учебно-тренировочных средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов игры в настольный теннис (таблица № 13). В занятиях физической подготовкой следует уделять внимание всесторонней подготовке юных теннисистов, при этом основное внимание обращать на совершенствование координационных способностей и гибкости, совершенствовать скоростные способности, такие как скорость одиночного движения, скорость серийных движений, темп, движений, скорость и точность двигательных реакций, а также повышать уровень скоростной и аэробной выносливости.

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

тактические элементы стиля игры.

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

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	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	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка

	инвентарь и экипировка по виду спорта		к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» относятся:

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

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

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

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

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

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы
наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клей неорганический	штук	на обучающегося	-	-	1	1

	й (50 мл)						
2.	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающегося	1	1	1	1
4.	Резиновые накладки для ракетки (основания)	штук	на обучающегося	-	-	8	1
5.	Торцевая лента для предохранения оснований и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1 м)	штук	на обучающегося	-	-	1	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количес	срок эксплуата	количес	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Кроссовки для спортивных залов	пар	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1

15. Кадровые условия реализации Программы.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации осуществляется с учетом положений ФССП по виду спорта «настольный теннис». Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками осуществляется в соответствии штатным расписанием.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н.

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

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

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

Информационно-методическое обеспечение

5. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса / Г.В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин. – М: Академия, 2006.
6. Барчукова Г.В. Методика обучения основным техническим элементам игры в настольный теннис на уроках физической культуры: метод.

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

Цифровые образовательно-информационные ресурсы

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

