

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ «СМЕНА»**

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
МБУ ДО СШ «Смена»
Протокол от 31 августа 2023 г. № 5

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МБУ ДО СШ «Смена»
от 31.08.2023 г. № 12-УД

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

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

Нормативный срок обучения по программе: 11 лет

Разработчики программы:

Грико Анастасия Валерьевна - заместитель
директора по учебно-воспитательной работе МБУ
ДО СШ «Смена»

Зубарев Роман Сергеевич - тренер-преподаватель
по настольному теннису МБУ ДО СШ «Смена»

Красноярский край,
ЗАТО Железногорск,
г. Железногорск
2023 год

Оглавление

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	4
Объём Программы.....	5
Содержание Программы.....	5
Организация спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки	6
Формы обучения и организации учебно-тренировочного процесса, применяющиеся при реализации Программы.....	7
Организация воспитательной работы в учебно-тренировочном процессе.....	12
Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.....	15
Инструкторская и судейская практика.....	17
Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств в учебно-тренировочном процессе.....	20
СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	23
Планируемые результаты освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки	23
Оценочные материалы Программы	26
Оценка результатов освоения Программы по годам и этапам спортивной подготовки.....	26
Контрольно-переводные нормативы (испытания) по годам и этапам спортивной подготовки	27
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	35
Учебный план	35
Календарный учебный график.....	35
Рабочие программы по видам спортивной подготовки	35
Учебно-тематический план	69
ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»	75
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	75
Материально-технические условия реализации Программы	75
Кадровые условия реализации Программы	77
Информационно-методические условия реализации Программы	78
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОГРАММЫ	79
Методические указания по организации контрольных мероприятий	79
Методические указания по проведению контрольных упражнений (тестов)	80
Приложение № 1 к Программе	90
Приложение № 2 к Программе	92
<i><u>Приложения к Программе</u></i>	
Учебный план дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис».	
Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис».	

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис» (далее - Программа) предназначена для организации спортивной подготовки в рамках образовательной деятельности по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Спортивная школа по спортивным играм «Смена» (далее - Учреждение).

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми актами, регламентирующими образовательную деятельность по Программе:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

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

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 26 августа 2022 г., регистрационный № 69795);

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 06 декабря 2022 г. № 1143 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»;

приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 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

заклучений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 03 декабря 2020г., регистрационный № 61238);

постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573).

Программа разработана с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», а также с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утверждённым приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 г. № 884 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05 декабря 2022 г., регистрационный № 71352).

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, всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства учащихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения учащихся в состав спортивных сборных команд.

II. Характеристика Программы

Программа представлена в виде комплекса основных характеристик образования (объём, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде

учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ видов спортивной подготовки (учебных предметов), иных компонентов, оценочных и методических материалов, форм аттестации.

Обучение по Программе осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Объём Программы

Объём Программы определяется как трудоёмкость учебной нагрузки учащегося при освоении Программы, выражающаяся в количестве часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения Программы.

Объём Программы устанавливается в астрономических часах и составляет 8 242 часа (Таблица № 1 Программы).

Трудоёмкость видов спортивной подготовки (учебных предметов) устанавливается через их объём в учебном плане Программы.

Объём Программы по этапам и годам спортивной подготовки

Таблица № 1

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	4 год
Количество часов в неделю	4,5	6	12	12	12	16	16	20	20	20	20
Общее количество часов в год	234	312	624	624	624	832	832	1 040	1 040	1 040	1 040
Объём Программы (количество часов)	546		3 536					4 160			
	8 242										

Содержание программы

Содержание Программы направлено на достижение планируемых результатов освоения Программы, в том числе, по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

Содержание Программы учитывает возрастные и гендерные особенности учащихся и отражается в следующих структурных компонентах Программы:

- *в учебном плане* - через перечень видов спортивной подготовки (учебных предметов), подлежащих освоению и иных мероприятий;

- *в рабочих программах* вида спорта «настольный теннис», применительно к каждому этапу спортивной подготовки и году обучения.

- *в содержании программного материала* для учащихся различных возрастных категорий, применительно к каждому этапу спортивной подготовки и году обучения;

- *в оценочных материалах* - через перечень основных дидактических единиц, подлежащих освоению, применительно к каждому этапу спортивной подготовки и году обучения;

- *в методических материалах* - через тематику методических рекомендаций к проведению контрольных мероприятий, контрольных упражнений (тестов), в методических документах, разработанных для обеспечения образовательного процесса.

Организация спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки

Организация спортивной подготовки осуществляется в рамках образовательной деятельности по Программе, на следующих этапах спортивной подготовки:

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 2 Программы.

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

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	¹ Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальный количественный состав групп (человек)	² Максимальный количественный состав групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	4	14	4	по фактической наполняемости ³

Формы обучения и организации учебно-тренировочного процесса, применяющиеся при реализации Программы

Обучение по Программе осуществляется в очной форме.

Основной формой организации учебно-тренировочного процесса является - *учебно-тренировочное занятие*, которое может проводиться в форме групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах (60 минут) и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырёх часов.

В целях качественной подготовки учащихся к участию в спортивных соревнованиях, повышения их спортивного мастерства, а также обеспечения

¹ Программа может реализовываться в сокращённые сроки в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения (во исполнение пункта 3 части 1 статьи 34 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

² Подпункт 4.3 приказа Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

³ С учётом наличия учащихся, имеющих уровень спортивной квалификации - «кандидат в мастера спорта».

непрерывности освоения учащимися Программы, организуются *учебно-тренировочные мероприятия*, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяются в зависимости от уровня подготовленности учащихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных мероприятий (Таблица № 3 Программы).

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год

2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

В соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, представленным в Программе, Учреждение ежегодно определяет план учебно-тренировочных мероприятий, планируемый к реализации в соответствующем спортивном сезоне, с учётом планирования участия учащихся в спортивных соревнованиях, утверждаемый распорядительным актом Учреждения.

Количественный состав учащихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) формируется в количестве, не превышающим 1,5 кратного численного состава команды (от количества учащихся в заявочном листе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более).

Спортивные соревнования - являются кульминацией учебно-тренировочного процесса и центральным элементом в спорте, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов.

Требования к участию учащихся и тренеров-преподавателей в спортивных соревнованиях, предусмотренных Программой

⁴Учащиеся обязаны принимать участие только в спортивных мероприятиях, в том числе в спортивных соревнованиях, предусмотренных Программой (за исключением участия в спортивных мероприятиях в составе спортивной команды Учреждения, спортивных мероприятиях спортивных сборных команд Российской Федерации).

Учреждение направляет учащегося (учащихся) и тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) на спортивные соревнования на основании утверждённого календарного плана физкультурных мероприятий

⁴ Пункт 1 части 2 статьи 34.4 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Минимальный объём соревновательной деятельности, являющийся обязательным для выполнения учащимися представлен в Таблице № 4.

Объём соревновательной деятельности

Таблица № 4

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

Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и

психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учётом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и главных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и основных соревнований и быть составлена с учётом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определённое место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды.

Целью участия в *основных соревнованиях* является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

В представленной таблице № 4 «Объём соревновательной деятельности» указаны минимальные требования к объёму соревновательной деятельности применительно к этапам и периодам спортивной подготовки.

Конкретизация объёма соревновательной деятельности для конкретной группы подготовки по видам спортивных соревнований устанавливается документами планирования тренеров-преподавателей, в соответствии с учебным планом Программы, календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Программы.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки

Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки используется в целях обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. Объём самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебным планом Программы.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Организация воспитательной работы в учебно-тренировочном процессе

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации учащихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у учащихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.⁵

Физическое воспитание - процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры⁶.

Воспитание учащихся осуществляется в процессе осуществления учебно-тренировочного процесса, при освоении учащимися видов

⁵ Пункт 2 статьи 2 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

⁶ Пункт 25 статьи 2 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

спортивной подготовки, предусмотренных учебным планом Программы, в рамках теоретических и практических занятий.

Воспитательная работа с учащимися осуществляется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, представленным в Программе (Таблица № 5).

Календарный план воспитательной работы

Таблица № 5

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу и соревновательному процессу; - 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); - участие в профилактических акциях: «Стоп наркотик!», «Мы за здоровый образ Жизни!».	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся: - формирование навыков правильного режима дня с учётом 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 патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с учащимися и иные мероприятия	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках и иных мероприятиях	В течение года
4.	Нравственное воспитание		
4.1.	Формирование уважительного	Беседы, диспуты, разбор различных	В течение

	отношения к команде, соперникам, тренеру	ситуаций в учебно-тренировочном и соревновательном процессах, направленных на формирование культуры спортивного поведения учащихся	года
5.	Развитие творческого мышления		
5.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для учащихся, 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	

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом, антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями, и разработанными с учётом указанных кодекса и правил общероссийскими антидопинговыми правилами, утверждаемыми общероссийской антидопинговой организацией в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, по согласованию с ним.

Учреждение обязано реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с учащимися по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки занятия по доведению до сведения учащихся информации о последствиях

допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.⁷

Антидопинговые мероприятия проводятся в соответствии с планом мероприятий, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Таблица № 6).

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

Таблица № 6

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Учащимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Учащимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за	1 раз в год	Учащимся даются максимальные

⁷ Часть 4 статьи 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

	нарушение антидопинговых правил»		знания по тематике
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

На этапе начальной подготовки учащиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь подготовить место проведения учебно-тренировочного занятия;
- провести комплекс общеразвивающих упражнений в подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) учащиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- знать основы методики проведения учебно-тренировочного занятия (структура, цели, задачи, содержание);
- составить комплекс упражнений для проведения подготовительной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия;
- провести комплекс упражнений в соответствии с разработанным планом - конспектом;
- уметь организовать учащихся для проведения контрольных нормативов (тестирования) с учащимися групп начальной подготовки, выполнять отдельные задания тренера-преподавателя в рамках проведения тестирования.

На этапе совершенствования спортивного мастерства учащиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- самостоятельно составить план-конспект учебно-тренировочного занятия в соответствии с задачами, поставленными тренером-преподавателем;

- уметь провести учебно-тренировочное занятие (части) в соответствии с планом-конспектом;

- уметь самостоятельно организовать учащихся для проведения контрольных нормативов (тестирования) с учащимися групп начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа, выполнять отдельные задания тренера-преподавателя в рамках проведения тестирования.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) учащиеся должны освоить следующие навыки судейской практики:

- знать правила вида спорта «настольный теннис»;

- уметь с помощью тренера-преподавателя судить спортивные соревнования по настольному теннису;

- уметь вести протоколы игр.

На этапе совершенствования спортивного мастерства учащиеся должны освоить следующие навыки судейской практики:

- знать правила вида спорта «настольный теннис»;

- знать основы составления положения (регламента) о проведении спортивного соревнования;

- уметь с помощью тренера-преподавателя организовать проведение внутришкольных спортивных соревнований по настольному теннису;

- уметь самостоятельно судить спортивные соревнования по настольному теннису.

Инструкторская и судейская практика проводится в соответствии с планом инструкторской и судейской практики (Таблица № 7).

План инструкторской и судейской практики

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Содержание
Инструкторская практика		
Этап начальной подготовки	Практические занятия	Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря).
	Самостоятельная работа	Составление комплексов физических упражнений для проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия.
	Практические занятия	Проведение общеразвивающих упражнений в подготовительной части учебно-тренировочного занятия.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия	Проведение теоретических занятий по теме: «Основы методики проведения учебно-тренировочного занятия (структура, цели, задачи, содержание)».
	Самостоятельная работа	Самостоятельное составление комплексов физических упражнений для проведения подготовительной и (или) заключительной частей учебно-тренировочного занятия.
	Практические занятия	Проведение общеразвивающих упражнений в подготовительной части учебно-тренировочного занятия, комплекса упражнений в заключительной части учебно-тренировочного занятия.
	Практические занятия	Участие в проведении тестирования по физической, технической подготовке (текущий контроль): помощь тренеру-преподавателю в записи результатов, организации выполнения тестов.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Самостоятельная работа	Самостоятельное составление плана-конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с задачами, поставленными тренером-преподавателем.
	Практические занятия	Самостоятельное проведение учебно-тренировочного занятия (части) в соответствии с планом-конспектом с учащимися групп начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа.
	Практические занятия	Участие в приёме контрольных нормативов у учащихся групп начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.
Судейская практика		

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические и практические занятия	Правила вида спорта «настольный теннис».
	Практические занятия	Судейство игр в учебно-тренировочном занятии, в рамках контрольных спортивных соревнований (товарищеские игры).
	Практические занятия	Самостоятельное ведение протоколов игры неофициальных спортивных соревнований.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретические и практические занятия	Правила вида спорта «настольный теннис», положение (регламент) о проведении спортивного соревнования.
	Практические занятия	Судейство спортивных соревнований в качестве судьи.

Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств в учебно-тренировочном процессе

Медицинские, медико-биологические мероприятия проводятся с целью медицинского обеспечения и медико-биологического сопровождения учебно-тренировочного процесса.

Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств осуществляются в соответствии с планом медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (Таблица № 8).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица № 8

Этап и период спортивной подготовки	Мероприятия и средства
Этап начальной подготовки (до года)	<i>Медицинские мероприятия</i> Прохождение периодического медицинского осмотра.
	<i>Медико-биологические мероприятия</i> <i>Гидротерапия:</i> теплый душ, тёплые ванны, восстановительное плавание.
	<i>Восстановительные мероприятия</i> <i>Педагогические средства восстановления:</i> -рациональное планирование учебно-тренировочного занятия соответственно функциональным возможностям организма; подбор необходимых сочетаний общих и специальных средств; -волнообразность и вариативность нагрузки в учебно-тренировочном занятии; широкое использование специфических и неспецифических серий и отдельных упражнений; использование тренажёров, специальных серий и

	<p>отдельных упражнений для активного отдыха и расслабления; -построение отдельного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для эффективного устранения явлений утомления (локального, глобального); полноценные подготовительная (разминка) и заключительная часть занятия.</p> <p><i>Психологические средства восстановления (методы психорегуляции):</i> Гетерорегуляционные методы - вербальные методы внушения: беседа, убеждение, приказ, рациональное внушение.</p> <p><i>Гигиенические средства восстановления:</i> рациональный режим дня, гигиена тела, соответствующая спортивная экипировка, спортивный инвентарь, поддержание водного баланса во время и после учебно-тренировочного занятия, гигиена питания.</p>
<p>Этап начальной подготовки (свыше года)</p>	<p style="text-align: center;">Медицинские мероприятия</p> <p>Прохождение периодического медицинского осмотра учащимися.</p> <p style="text-align: center;">Медико-биологические мероприятия</p> <p><i>Гидротерапия:</i> теплый, контрастный душ, тёплые ванны, восстановительное плавание.</p> <p><i>Самомассаж,</i> в том числе с использованием специальных средств (ролл, массажный мяч), упражнения для повышения эластичности мышц (растяжка).</p> <p><i>Фармакологические средства:</i> витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы - СТРОГО по назначению спортивного врача.</p> <p style="text-align: center;">Восстановительные мероприятия</p> <p><i>Методы саморегуляции:</i> самоубеждение, самоприказы, дыхательные и мимические упражнения.</p> <p><i>Гигиенические средства восстановления:</i> рациональный режим дня, гигиена тела, соответствующая спортивная экипировка, спортивный инвентарь, поддержание водного баланса во время и после учебно-тренировочного занятия, гигиена питания.</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трёх лет)</p>	<p style="text-align: center;">Медицинские мероприятия</p> <p>Прохождение периодического медицинского осмотра по углубленной программе медицинского обследования, текущие медицинские обследования учащихся.</p> <p style="text-align: center;">Медико-биологические мероприятия</p> <p><i>Гидротерапия:</i> теплый, контрастный душ, тёплые и горячие ванны, баня (сауна), восстановительное плавание.</p> <p><i>Массаж,</i> самомассаж, в том числе с использованием специальных средств (ролл, массажный мяч), упражнения для повышения эластичности мышц (растяжка).</p> <p><i>Фармакологические средства:</i> витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы - СТРОГО по назначению спортивного врача.</p> <p style="text-align: center;">Восстановительные мероприятия</p> <p><i>Педагогические средства восстановления:</i> -рациональное планирование учебно-тренировочного занятия соответственно функциональным возможностям организма; подбор необходимых сочетаний общих и специальных средств; введение специальных восстановительных периодов; - волнообразность и вариативность нагрузки в учебно-тренировочном занятии; широкое использование специфических и неспецифических серий и отдельных упражнений; использование тренажёров, специальных серий и отдельных упражнений для активного отдыха и расслабления; - построение отдельного занятия с использованием необходимых</p>

	<p>вспомогательных средств для эффективного устранения явлений утомления (локального, глобального); полноценные подготовительная (разминка) и заключительная часть занятия.</p> <p><i>Психологические средства восстановления (методы психорегуляции):</i> Гетерорегуляционные методы - вербальные методы внушения: беседа, убеждение, приказ, рациональное внушение.</p> <p>Методы саморегуляции: самоубеждение, самоприказы, дыхательные и мимические упражнения, «ритуальные» движения, аудиосредства (музыка).</p> <p><i>Гигиенические средства восстановления:</i> рациональный режим дня, гигиена тела, соответствующая спортивная экипировка, спортивный инвентарь, поддержание водного баланса во время и после учебно-тренировочного занятия, гигиена питания.</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трёх лет)</p>	<p style="text-align: center;">Медицинские мероприятия</p> <p>Прохождение периодического медицинского осмотра по углубленной программе медицинского обследования, текущие медицинские обследования учащихся.</p> <p style="text-align: center;">Медико-биологические мероприятия</p> <p><i>Гидротерапия:</i> теплый, контрастный душ, тёплые и горячие ванны, баня (сауна), восстановительное плавание.</p> <p><i>Массаж,</i> самомассаж, в том числе с использованием специальных средств (ролл, массажный мяч), упражнения для повышения эластичности мышц (растяжка).</p> <p><i>Фармакологические средства:</i> витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы - СТРОГО по назначению спортивного врача.</p> <p style="text-align: center;">Восстановительные мероприятия</p> <p><i>Педагогические средства восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональное планирование учебно-тренировочного занятия соответственно функциональным возможностям организма; подбор необходимых сочетаний общих и специальных средств; введение специальных восстановительных периодов; - волнообразность и вариативность нагрузки в учебно-тренировочном занятии; широкое использование специфических и неспецифических серий и отдельных упражнений; использование тренажёров, специальных серий и отдельных упражнений для активного отдыха и расслабления; - построение отдельного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для эффективного устранения явлений утомления (локального, глобального); полноценные подготовительная (разминка) и заключительная часть занятия. <p><i>Психологические средства восстановления (методы психорегуляции):</i> Гетерорегуляционные методы - вербальные методы внушения: беседа, убеждение, приказ, рациональное внушение.</p> <p>Методы саморегуляции: аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, самоубеждение, самоприказы, дыхательные и мимические упражнения, «ритуальные» движения, аудиосредства (музыка).</p> <p><i>Гигиенические средства восстановления:</i> рациональный режим дня, гигиена тела, соответствующая спортивная экипировка, спортивный инвентарь, поддержание водного баланса во время и после учебно-тренировочного занятия, гигиена питания.</p> <p>Самоконтроль - ведение дневника самоконтроля (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность).</p>
<p>Этап совершенствования</p>	<p style="text-align: center;">Медицинские мероприятия</p> <p>Прохождение периодического медицинского осмотра по углубленной</p>

спортивного мастерства	программе медицинского обследования, текущие медицинские обследования учащихся.
	<p style="text-align: center;">Медико-биологические мероприятия</p> <p><i>Гидротерапия:</i> теплый, контрастный душ, тёплые и горячие ванны, баня (сауна), восстановительное плавание.</p> <p><i>Массаж,</i> самомассаж, в том числе с использованием специальных средств (ролл, массажный мяч), упражнения для повышения эластичности мышц (растяжка).</p> <p><i>Фармакологические средства:</i> витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы - СТРОГО по назначению спортивного врача.</p>
	<p style="text-align: center;">Восстановительные мероприятия</p> <p><i>Педагогические средства восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональное планирование учебно-тренировочного занятия соответственно функциональным возможностям организма; подбор необходимых сочетаний общих и специальных средств; введение специальных восстановительных периодов; - волнообразность и вариативность нагрузки в учебно-тренировочном занятии; широкое использование специфических и неспецифических серий и отдельных упражнений; использование тренажёров, специальных серий и отдельных упражнений для активного отдыха и расслабления; - построение отдельного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для эффективного устранения явлений утомления (локального, глобального); полноценные подготовительная (разминка) и заключительная часть занятия. <p><i>Психологические средства восстановления (методы психорегуляции):</i></p> <p>Гетерорегуляционные методы - вербальные методы внушения: беседа, убеждение, приказ, рациональное внушение.</p> <p>Методы саморегуляции: аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, самоубеждение, самоприказы, дыхательные и мимические упражнения, «ритуальные» движения, аудиосредства (музыка).</p> <p><i>Гигиенические средства восстановления:</i> рациональный режим дня, гигиена тела, соответствующая спортивная экипировка, спортивный инвентарь, поддержание водного баланса во время и после учебно-тренировочного занятия, гигиена питания.</p> <p>Самоконтроль - ведение дневника самоконтроля (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность).</p>

III. Система контроля

Планируемые результаты освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки

По итогам освоения Программы *применительно к этапам спортивной подготовки* учащемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

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 видам спортивной подготовки;

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

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта
«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 не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвёртого года;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

Оценочные материалы Программы

Оценка результатов освоения Программы по годам и этапам спортивной подготовки

Освоение Программы, в том числе отдельной части или всего объёма вида спортивной подготовки (учебного предмета) Программы, сопровождается промежуточной аттестацией учащихся, проводимой в формах, определённых учебным планом, и в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

Промежуточная аттестация учащихся проводится ежегодно и включает в себя оценку уровня подготовленности учащегося посредством выполнения контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия учащегося требованиям к результатам прохождения спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки, в том числе по годам соответствующего этапа спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация учащихся проводится по видам спортивной подготовки (учебным предметам) входящим в учебный план Программы.

Содержание промежуточной аттестации и система оценки по видам спортивной подготовки (учебным предметам): общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка, участие в спортивных соревнованиях, а также требования к уровню спортивной квалификации учащихся представлены в таблицах № 9-16 Программы.

Промежуточная аттестация по иным видам спортивной подготовки (учебным предметам) предусмотренным учебным планом, проводится в формах, определённых учебным планом, и в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) по годам и этапам
спортивной подготовки**

*Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся
завершающих первый год обучения на этапе начальной подготовки*

Таблица № 9

№ п/п	Контрольно-переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		мальчики	девочки
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>		
1.1	Челночный бег 3x10 м (сек)	10,0	10,4
1.2	Прыжок в длину с места (см)	120	115
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	10	6
1.4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+3	+5
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »		
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>		
2.1	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	3	2
2.2	Прыжки через скакалку за 30 сек (кол-во раз)	45	40
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »		
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>		
3.1	Накат справа по диагонали (кол-во раз)	10	10
3.2	Накат слева по диагонали (кол-во раз)	10	10
4.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »		
4.1	Контрольное спортивное соревнование: участие	1	1

*Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся
завершающих обучение на этапе начальной подготовки*

Таблица № 10

№ п/п	Контрольно - переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		мальчики	девочки
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
1.1	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,7	9,9
1.2	Прыжок в длину с места (см)	125	120
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	14	9
1.4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+5	+7
1.5	Бег 30 метров (сек)	6,7	6,8
1.6	Подтягивание: мальчики - из виса на высокой перекладине; девочки - из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	3	9
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
2.1	Прыжки через скакалку за 45 сек (кол-во раз)	75	65
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
3.1	Сочетание наката справа и слева (кол-во раз)	10	10
3.2	Подача накатом справа (кол-во раз)	6	6
4.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »		
4.1	Официальные спортивные соревнования	участие	
4.2	Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество спортивных соревнований	3	3
5.	<i>Уровень спортивной квалификации</i>		
5.1	Спортивный разряд	«третий юношеский спортивный разряд»	

Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся завершающих обучение на учебно-тренировочном этапе первого года обучения

Таблица № 11

№ п/п	Контрольно - переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		юноши	девушки
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
Контрольные упражнения (тесты)			
1.1	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,6	9,8
1.2	Прыжок в длину с места (см)	135	130
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	17	10
1.4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+5	+8
1.5	Бег 30 метров (сек)	6,6	6,7
1.6	Подтягивание: мальчики - из виса на высокой перекладине; девочки - из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	5	10
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »		
Контрольные упражнения (тесты)			
2.1	Прыжки через скакалку за 45 сек (кол-во раз)	80	70
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »		
Контрольные упражнения (тесты)			
3.1	Сочетание наката справа и слева (кол-во раз)	15	15
3.2	Накат справа с 2-х точек (кол-во раз)	15	15
4.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »		
4.1	Официальные спортивные соревнования не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования	участие	
4.2	Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество спортивных соревнований	6	6
5.	<i>Уровень спортивной квалификации</i>		
5.1	Спортивный разряд	«третий юношеский спортивный разряд»	

Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся завершающих обучение на учебно-тренировочном этапе второго года обучения

Таблица № 12

№ п/п	Контрольно - переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		юноши	девушки
1.	Вид спортивной подготовки «Общая физическая подготовка»		
Контрольные упражнения (тесты)			
1.1	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,6	9,8
1.2	Прыжок в длину с места (см)	145	140
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	20	11
1.4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+6	+9
1.5	Бег 30 метров (сек)	6,6	6,7
1.6	Подтягивание: мальчики - из вися на высокой перекладине; девочки - из вися на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	7	11
2.	Вид спортивной подготовки «Специальная физическая подготовка»		
Контрольные упражнения (тесты)			
2.1	Прыжки через скакалку за 45 сек (кол-во раз)	90	75
3.	Вид спортивной подготовки «Техническая подготовка»		
Контрольные упражнения (тесты)			
3.1	Сочетание наката справа и слева (кол-во раз)	15	15
3.2	Накат справа с 2-х точек (кол-во раз)	15	15
4.	Вид спортивной подготовки «Участие в спортивных соревнованиях»		
4.1.	Официальные спортивные соревнования не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования	участие	
4.2	Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество спортивных соревнований	6	6
5.	Уровень спортивной квалификации		
5.1	Спортивный разряд	«второй юношеский спортивный разряд»	

Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся завершающих обучение на учебно-тренировочном этапе третьего года обучения

Таблица № 13

№ п/п	Контрольно - переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		юноши	девушки
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
1.1	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,5	9,7
1.2	Прыжок в длину с места (см)	160	150
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	23	12
1.4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+7	+10
1.5	Бег 30 метров (сек)	6,5	6,6
1.6	Подтягивание: мальчики - из вися на высокой перекладине; девочки - из вися на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	8	12
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
2.1	Прыжки через скакалку за 45 сек (кол-во раз)	95	85
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
3.1	Сочетание наката справа и слева (кол-во раз)	20	20
3.2	Накат справа с 2-х точек (кол-во раз)	20	20
4.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »		
4.1	Официальные спортивные соревнования не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования	участие	
4.2	Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество спортивных соревнований	6	6
5.	<i>Уровень спортивной квалификации</i>		
5.1	Спортивный разряд	«третий спортивный разряд»	

Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся завершающих обучение на учебно-тренировочном этапе четвёртого года обучения

Таблица № 14

№ п/п	Контрольно - переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		юноши	девушки
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
1.1	Челночный бег 3х10 м (сек)	9,5	9,7
1.2	Прыжок в длину с места (см)	170	160
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	26	13
1.4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+8	+11
1.5	Бег 30 метров (сек)	6,5	6,6
1.6	Подтягивание: мальчики - из вися на высокой перекладине; девочки - из вися на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	9	13
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
2.1	Прыжки через скакалку за 45 сек (кол-во раз)	105	95
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
3.1	Накаты справа-слева поочередно из левого угла (кол-во раз)	20	20
3.2	Контрудар справа (кол-во раз)	10	10
4.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »		
4.1.	Официальные спортивные соревнования не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ	участие	
4.2	Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество спортивных соревнований	8	8
5.	<i>Уровень спортивной квалификации</i>		
5.1	Спортивный разряд	«второй спортивный разряд»	

*Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся
завершающих обучение на учебно-тренировочном этапе*

Таблица № 15

№ п/п	Контрольно - переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		юноши	девушки
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
1.1	Прыжок в длину с места (см)	180	165
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	29	14
1.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+9	+12
1.4	Бег 60 метров (сек)	8,1	9,8
1.5	Подтягивание: мальчики - из вися на высокой перекладине; девочки - из вися на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	10	15
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
2.1	Прыжки через скакалку за 45 сек (кол-во раз)	115	105
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
3.1	Накаты справа-слева поочерёдно из левого угла (кол-во раз)	20	20
3.2	Контрудар справа (кол-во раз)	12	12
4.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »		
4.1.	Официальные спортивные соревнования не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ	участие	
4.2	Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество спортивных соревнований	8	8
5.	<i>Уровень спортивной квалификации</i>		
	Спортивный разряд	«кандидат в мастера спорта»	

*Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся
этапа совершенствования спортивного мастерства*

Таблица № 16

№ п/п	Контрольно - переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		юноши	девушки
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
1.1	Прыжок в длину с места (см)	180	165
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	29	14
1.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+9	+12
1.4	Бег 60 метров (сек)	8,1	9,8
1.5	Подтягивание: мальчики - из виса на высокой перекладине; девочки - из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	10	15
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
2.1	Прыжки через скакалку за 45 сек (кол-во раз)	115	105
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
3.1	Контрудар справа (кол-во раз)	15	15
3.2	Топ-спин справа (кол-во раз)	15	15
4.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »		
4.1	Официальные спортивные соревнования не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований	участие	
4.2	Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество спортивных соревнований	14	14
5.	<i>Уровень спортивной квалификации</i>		
5.1	Спортивный разряд (подтверждение)	«кандидат в мастера спорта»	

Контрольные упражнения (тесты) проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по проведению контрольных упражнений (тестов).

IV. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебный план

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с учебным планом, представленным в виде документа, который определяет перечень, трудоёмкость, последовательность и распределение по периодам обучения видов спортивной подготовки (учебных предметов), иных видов учебной деятельности, формы промежуточной аттестации учащихся (Приложение к Программе).

Календарный учебный график

Календарный учебный график - является составной частью Программы и представлен в виде документа, регламентирующего организацию учебно-тренировочного процесса, который определяет этапы учебно-тренировочного процесса, сроки их реализации, продолжительность спортивного сезона, объём учебной нагрузки (Приложение к Программе).

Рабочие программы по видам спортивной подготовки

Рабочие программы являются составной частью Программы, которые содержат перечень основных дидактических единиц, подлежащих освоению, описание содержания по каждому виду спортивной подготовки (учебному предмету) учебного плана Программы, применительно к каждому году обучения.

Содержание рабочих программ направлено на достижение планируемых результатов освоения Программы применительно к каждому году обучения.

В соответствии с рабочими программами Программы, тренеры-преподаватели разрабатывают рабочую программу для соответствующей группы на соответствующий спортивный сезон, в которой конкретизируется содержание программного материала по видам спортивной подготовки (учебным предметам) посредством тематического планирования, а также

средства, методы и методические приёмы, используемые тренером-преподавателем при реализации рабочей программы.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Общая физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие основных физических способностей, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Общая физическая подготовка является основой для специальной физической и технической подготовки.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Гимнастические упражнения: строевые упражнения: шеренга, колонна, интервал, дистанция; перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два; виды размыкания; построение, расчёт по строю, повороты на месте; *общеразвивающие упражнения* без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении и др.

Легкоатлетические упражнения: ходьба с заданием, с препятствиями; бег с изменением скорости и направления, бег из разных положений, бег по заданию (с остановками и изменением направления); специальные беговые упражнения; прыжковые упражнения; метание.

Развитие физических способностей

Развитие скоростных способностей: повторный бег по дистанции 10, 15, 20, 30 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером, старт и бег на 1-3 метра из нестандартных положений (лёжа на животе, на спине, стоя боком, спиной к направлению движения); подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей.

Развитие силовых способностей:

упражнения для мышц рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, подтягивание на перекладине, лазанье по канату, броски

набивного мяча;

упражнения для мышц туловища: поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений;

упражнения для мышц ног: приседания, сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.);

упражнения для всех групп мышц: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание с короткой и длинной скакалкой; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке; упражнения с гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

Развитие координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры.

Развитие гибкости:

упражнения для верхних конечностей и плечевого пояса: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела); упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега, «выкруты» и круги; сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями);

упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны и повороты туловища, круговые вращения туловищем;

упражнения для нижних конечностей: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде.

Развитие общей выносливости: бег равномерный и переменный на 300 метров; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Гимнастические упражнения: строевые упражнения: шеренга, колонна, интервал, дистанция; перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два; виды размыкания; построение, расчёт по строю, повороты на месте; *общеразвивающие упражнения* без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении и др.

Легкоатлетические упражнения: ходьба с заданием, с препятствиями; бег с изменением скорости и направления, бег из разных положений, бег по заданию (с остановками и изменением направления); специальные беговые упражнения; прыжковые упражнения; метание.

Развитие физических способностей

Развитие скоростных способностей: повторный бег по дистанции 10, 15, 20, 30 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером, старт и бег на 1-3 метра из нестандартных положений (лёжа на животе, на спине, стоя боком, спиной к направлению движения); подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей.

Развитие силовых способностей:

упражнения для мышц рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и

разгибание рук, подтягивание на перекладине, лазанье по канату, броски набивного мяча;

упражнения для мышц туловища: поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений;

упражнения для мышц ног: приседания, сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.);

упражнения для всех групп мышц: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание с короткой и длинной скакалкой; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке; упражнения с гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

Развитие координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры.

Развитие гибкости:

упражнения для верхних конечностей и плечевого пояса: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела); упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега, «выкруты» и круги; сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями);

упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны и повороты туловища, круговые вращения туловищем;

упражнения для нижних конечностей: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде.

Развитие общей выносливости: бег равномерный и переменный на 300, 600 метров; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Гимнастические упражнения: строевые упражнения: шеренга, колонна, интервал, дистанция; перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два; виды размыкания; построение, расчёт по строю, повороты на месте; *общеразвивающие упражнения* без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении и др.

Легкоатлетические упражнения: ходьба с заданием, с препятствиями; бег с изменением скорости и направления, бег из разных положений, бег по заданию (с остановками и изменением направления); специальные беговые упражнения; прыжковые упражнения; метание.

Развитие физических способностей

Развитие скоростных способностей: повторный бег по дистанции 10, 15, 20, 30 м со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером, старт и бег на 1-3 м из нестандартных положений (лёжа на животе, на спине, стоя боком, спиной к направлению движения).

Развитие силовых способностей:

упражнения для мышц рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, подтягивание на перекладине, лазанье по канату, броски

набивного мяча;

упражнения для мышц туловища: поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений;

упражнения для мышц ног: приседания, сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.);

упражнения для всех групп мышц: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, с короткой и длинной скакалкой; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке; гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

Развитие координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперед, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры.

Развитие гибкости:

упражнения для верхних конечностей и плечевого пояса: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела); упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега, «выкруты» и круги; сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями);

упражнения для туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны и повороты туловища, круговые вращения туловищем;

упражнения для нижних конечностей: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде.

Развитие общей выносливости: бег равномерный и переменный на 300, 600 метров; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 5 км на время; туристические походы.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Специальная физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие специальных физических способностей, строго применительно к требованиям вида спорта «настольный теннис».

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1 год обучения

Развитие специальных скоростных способностей: ускорения, рывки на отрезках 3-5 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд, рывки по зрительно воспринимаемым сигналам; бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь, челночный бег, бег с поворотом; эстафеты, подвижные и спортивные игры, включающие элементы быстрого реагирования на внезапные сигналы: «День и ночь», «Салки».

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей: прыжки на одной ноге на месте и в движении, прыжки влево - вправо, вперёд-назад через линию, прыжки боком через гимнастическую скамейку (кол-во раз, на время), выпрыгивания вверх, прыжки в приседе (на месте, в движении, влево - вправо).

Развитие скоростно-силовой выносливости мышц брюшного пресса: подъём туловища из положения лёжа, поднимание ног из положения лёжа, подъём ног из положения виса на гимнастической стенке (кол-во раз, на время).

Развитие специальной выносливости (в быстроте повторно-переменных перемещений): перемещения в квадрате, треугольнике, перемещение вперёд-назад, перемещения в 3-х метровой зоне боком; *координационно-скоростной выносливости:* прыжки через скакалку на одной и двух ногах, вперёд, назад.

Развитие специальных координационных способностей: жонглирование двумя, тремя мячами для тенниса, настольного тенниса с ракеткой и без ракетки, одной и двумя руками; выпускание гимнастической палки из рук и ловля той же рукой.

2 год обучения

Развитие специальных скоростных способностей

Развитие быстроты сложной ответной двигательной реакции:

для развития реакции выбора: выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным); эстафеты, подвижные и спортивные игры, включающие элементы быстрого реагирования на внезапные сигналы: «День и ночь» (сигнал зрительный, звуковой, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», специальные эстафеты с ракетками и мячами;

для развития реакции на движущийся объект: подвижные игры: «Салки», «Подвижная цель», «Живая цель», «Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик», «Перехвати мяч», «Передачи в парах с перехватом мяча», «Овладей мячом в движении», «Двумя мячами», «Перестрелка».

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей: прыжки на одной ноге на месте и в движении, прыжки влево-вправо, вперёд-назад через линию, прыжки боком через гимнастическую скамейку (кол-во

раз, на время), выпрыгивания вверх, прыжки в приседе (на месте, в движении, влево - вправо), подвижная игра «Удочка».

Развитие скоростно-силовой выносливости мышц брюшного пресса: подъём туловища из положения лёжа, поднимание ног из положения лёжа, подъём ног из положения виса на гимнастической стенке (выполнять на кол-во раз и на время).

Развитие специальной выносливости (в быстроте повторно-переменных перемещений): перемещения в квадрате, треугольнике, перемещение вперёд-назад, в 3-х метровой зоне боком; *координационно-скоростной выносливости:* прыжки через скакалку на двух ногах, на правой, левой ноге, в стороны, вперёд и назад, скрестно.

Развитие специальных координационных способностей: жонглирование двумя, тремя, четырьмя мячами для тенниса, настольного тенниса с ракеткой и без ракетки, одной и двумя руками; выпускание из рук и ловля той же рукой гимнастической палки движением наката.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

1 год обучения

Развитие специальных скоростных способностей

Развитие быстроты сложной ответной двигательной реакции:

для развития реакции выбора: выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным); эстафеты, подвижные и спортивные игры, включающие элементы быстрого реагирования на внезапные сигналы: «День и ночь» (сигнал зрительный, звуковой, исходные положения самые различные), «Слушай сигнал», «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», специальные эстафеты с ракетками и мячами;

для развития реакции на движущийся объект: упражнения для совершенствования реакции за счёт повышения частоты ударов с использованием специальных устройств, тренажёров «Робот»: удары по коротким и высоким мячам, удары с частотой подачи мяча выше игровой;

набрасывание тренером большого количества мячей в неожиданных направлениях (частота превышает игровую); подвижные игры: «Салки», «Подвижная цель», «Живая цель», «Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик», «Перехвати мяч», «Передачи в парах с перехватом мяча», «Овладей мячом в движении», «Двумя мячами».

Развитие быстроты одиночных движений при выполнении ударов: игровые упражнения: удары в игре у стола по коротким, по высоким, по коротким и высоким мячам; многократные острые удары (упражнения с большим количеством мячей); *упражнения с тренажёром «Робот»:* удары по коротким и высоким мячам, удары с частотой подачи мяча выше игровой; *упражнения с отягощениями:* одиночные броски набивного мяча движениями нападающих ударов, одиночные броски набивного мяча одной и двумя руками снизу, упражнения с манжетами, игра утяжелёнными ракетками, игра и имитация с утяжелёнными манжетами, игра и имитация с утяжелённым поясом.

Развитие специальной выносливости (в быстрой повторно-переменных перемещений): перемещения в квадрате, треугольнике, перемещения вперёд-назад, в 3-х метровой зоне боком; *упражнения для развития координационно-скоростной выносливости:* прыжки через скакалку на двух ногах, на правой, левой ноге, на месте, в движении, в стороны, вперёд и назад, скрестно, с изменением высоты, темпа, с подтягиванием коленей к груди, «двойные обороты» и т.д.

Развитие специальной (игровой) выносливости: игра в настольный теннис с изменением скорости и темпа движений, изменение противодействия упражняющихся, частая замена противника с изменением материала ракетки, стиля, техники игры; *упражнения с использованием тренажёра «Робот»;* упражнения с большим количеством мячей; *упражнения с отягощениями:* одиночные броски набивного мяча движениями нападающих ударов, одиночные броски набивного мяча одной и двумя руками снизу, упражнения с манжетами, игра утяжелёнными

ракетками, игра и имитация с утяжелёнными манжетами, игра и имитация с утяжелённым поясом.

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых способностей): прыжки влево-вправо, вперёд-назад через линию, прыжки боком через гимнастическую скамейку (кол-во раз, на время), выпрыгивания вверх, прыжки в приседе (на месте, в движении, влево - вправо), прыжки «Кенгуру».

Развитие скоростно-силовой выносливости мышц брюшного пресса: подъём туловища из положения лёжа, поднимание ног из положения лёжа, подъём ног из положения виса на гимнастической стенке (выполнять на количество раз и на время).

Развитие специальных координационных способностей: игра в настольный теннис в паре, левой рукой, со сменой рук, нестандартной хваткой, двумя мячами, на двух столах, на сдвоенном столе, с ударами мяча о свою половину стола, предметами, заменяющими ракетку, на столе нестандартных размеров, сидя на стуле, с поворотами вокруг своей оси после каждого удара; изменение поверхности стола, высоты сетки, игра с постоянным изменением (после каждого удара) хватки ракетки или взятием ракетки другого типа, с выполнением между ударами дополнительных имитационных движений (атакующих ударов); жонглирование двумя, тремя мячами для тенниса, настольного тенниса с ракеткой и без ракетки, одной и двумя руками; выпускание из рук и ловля той же рукой гимнастической палки движением наката.

2-5 годы обучения

Развитие специальных скоростных способностей

Развитие быстроты сложной ответной двигательной реакции:

для развития реакции выбора: выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным); эстафеты, спортивные и подвижные игры, включающие элементы быстрого реагирования на внезапные сигналы: «День и ночь» (сигнал зрительный, слуховой, исходные положения самые

различные), «Слушай сигнал», «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», специальные эстафеты с ракетками и мячами;

для развития реакции на движущийся объект: упражнения для совершенствования реакции за счет повышения частоты ударов с использованием специальных устройств, тренажёров «Робот»: удары по коротким и высоким мячам, удары с частотой подачи мяча выше игровой; набрасывание тренером большого количества мячей в неожиданных направлениях (частота превышает игровую); подвижные игры: «Салки», «Подвижная цель», «Живая цель», «Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик», «Перехвати мяч», «Передачи в парах с перехватом мяча», «Овладей мячом в движении», «Двумя мячами».

Развитие быстроты одиночных движений при выполнении ударов:
игровые упражнения: удары в игре у стола по коротким, по высоким, по коротким и высоким мячам, многократные острые удары (упражнения с большим количеством мячей); *упражнения с тренажёром «Робот»:* удары по коротким и высоким мячам, удары с частотой подачи мяча выше игровой; *упражнения с отягощениями:* одиночные броски набивного мяча движениями нападающих ударов, одиночные броски набивного мяча одной и двумя руками снизу, упражнения с манжетами, игра утяжелёнными ракетками, игра и имитация с утяжелёнными манжетами, игра и имитация с утяжелённым поясом.

Развитие специальной выносливости (в быстроте повторно-переменных перемещений): перемещения в квадрате, треугольнике, перемещение вперёд-назад, в 3-х метровой зоне боком; *упражнения для развития координационно-скоростной выносливости:* прыжки через скакалку на двух ногах, на правой, левой ноге, на месте и в движении, в стороны, вперёд и назад, скрестно, с изменением высоты, темпа, с подтягиванием коленей к груди, «двойные обороты» и т.д.

Развитие специальной (игровой) выносливости: игра в настольный теннис с изменением скорости и темпа движений, изменение

противодействия упражняющихся, частая замена противника с изменением материала ракетки, стиля, техники игры; *упражнения с использованием тренажера «Робот»*; упражнения с большим количеством мячей; *упражнения с отягощениями*: одиночные броски набивного мяча движениями нападающих ударов, одиночные броски набивного мяча одной и двумя руками снизу, упражнения с манжетами, игра утяжелёнными ракетками, игра и имитация с утяжелёнными манжетами, игра и имитация с утяжелённым поясом.

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей: прыжки влево-вправо, вперёд-назад через линию, прыжки боком через гимнастическую скамейку (кол-во раз, на время), выпрыгивания вверх, прыжки в приседе (на месте, в движении, влево - вправо), прыжки «Кенгуру».

Развитие скоростно-силовой выносливости мышц брюшного пресса: подъём туловища из положения лёжа, поднимание ног из положения лёжа, подъём ног из положения виса на гимнастической стенке (выполнять на кол-во раз и на время).

Развитие специальных координационных способностей: игра в настольный теннис в паре, левой рукой, со сменой рук, нестандартной хваткой, двумя мячами, на двух столах, на сдвоенном столе, с ударами мяча о свою половину стола, предметами, заменяющими ракетку, на столе нестандартных размеров, сидя на стуле, с поворотами вокруг своей оси после каждого удара; изменение поверхности стола, высоты сетки, игра с постоянным изменением (после каждого удара) хватки ракетки или взятием ракетки другого типа, с выполнением между ударами дополнительных имитационных движений (атакующих ударов); жонглирование двумя, тремя, четырьмя мячами для тенниса, настольного тенниса с ракеткой и без ракетки, одной и двумя руками; выпускание из рук и ловля той же рукой гимнастической палки движением наката и топ-спина.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развитие специальных скоростных способностей

Развитие быстроты сложной ответной двигательной реакции:

для развития реакции выбора: выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным); эстафеты, подвижные и спортивные игры, включающие элементы быстрого реагирования на внезапные сигналы: «День и ночь» (сигнал зрительный, звуковой, исходные положения самые различные), специальные эстафеты с ракетками и мячами;

для развития двигательной реакции на движущийся объект: игра в настольный теннис с неожиданным изменением направления мяча, длины полёта мяча, характера вращения мяча; набрасывание тренером большого количества мячей в неожиданных направлениях и с разным характером вращений (частота превышает игровую).

Развитие быстроты одиночных движений при выполнении ударов:
игровые упражнения: удары в игре у стола по коротким, по высоким, по коротким и высоким мячам; многократные острые удары (упражнения с большим количеством мячей); *упражнения с использованием специальных устройств, тренажёров «Робот»:* удары по коротким и высоким мячам, удары с частотой подачи мяча выше игровой; *упражнения с отягощениями:* одиночные броски набивного мяча движениями нападающих ударов; одиночные броски набивного мяча одной и двумя руками снизу; упражнения с манжетами, игра утяжелёнными ракетками, игра и имитация с утяжелёнными манжетами, игра и имитация с утяжелённым поясом.

Развитие специальной выносливости (в быстрой повторно-переменных перемещениях): перемещения в квадрате, треугольнике, перемещение вперёд-назад, в 3-х метровой зоне боком; *упражнения для развития координационно-скоростной выносливости:* прыжки через скакалку: на двух ногах, на правой, левой ноге, в стороны, вперёд и назад, скрестно, с изменением высоты, темпа, с подтягиванием коленей к груди, «двойные обороты» и т.д.

Развитие специальной (игровой) выносливости: игра в настольный теннис с изменением скорости и темпа движений, изменение противодействия упражняющихся, частая замена противника с изменением материала ракетки, стиля, техники игры; упражнения с использованием тренажёра «Робот»; упражнения с большим количеством мячей; упражнения с отягощениями: одиночные броски набивного мяча движениями нападающих ударов: одиночные броски набивного мяча одной и двумя руками снизу; упражнения с манжетами, игра утяжелёнными ракетками, игра с утяжелёнными манжетами, игра с утяжелённым поясом.

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей: прыжки боком через гимнастическую скамейку (кол-во раз, на время), выпрыгивания вверх, прыжки в приседе (на месте, в движении, влево - вправо), прыжки «Кенгуру».

Развитие скоростно-силовой выносливости мышц брюшного пресса: подъём туловища из положения лёжа, поднимание ног из положения лёжа; подъём ног из положения виса на гимнастической стенке (выполнять на кол-во раз и на время).

Развитие специальных координационных способностей: игра в настольный теннис: в паре, левой рукой, со сменой рук, нестандартной хваткой, двумя мячами, на двух столах, на сдвоенном столе, с ударами мяча о свою половину стола, предметами, заменяющими ракетку, на столе нестандартных размеров, сидя на стуле, с поворотами вокруг своей оси после каждого удара; изменение поверхности стола, высоты сетки, игра с постоянным изменением (после каждого удара) хватки ракетки или взятием ракетки другого типа, с выполнением между ударами дополнительных имитационных движений (атакующих ударов); жонглирование тремя, четырьмя мячами для тенниса, настольного тенниса с ракеткой и без ракетки, одной и двумя руками.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Техническая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование двигательных умений и навыков, необходимых для овладения техническими элементами (приёмами) вида спорта «настольный теннис».

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1 год обучения

Базовая техника.

Хватка ракетки: способы держания ракетки; правильная хватка ракетки; многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

Жонглирование мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой.

Упражнения с мячом и ракеткой: подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно; удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё правой и левой стороной ракетки; упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочерёдно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Овладение базовой техникой с работой ног: имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча; многократное повторение ударного движения на разных скоростях (медленное, ускоренное) без мяча, с мячом у стенки; имитация передвижений влево-вправо-вперёд-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары.

Техника передвижения: бесшажный способ передвижения; шаги одношажный, приставной, скрестный; имитация передвижений влево-вправо, вперёд-назад с выполнением ударных действий; одиночные и серийные передвижения и удары.

Технические приёмы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка.

Технические приёмы с верхним вращением: *накат:* имитация ударов накатом у зеркала без ракетки, с ракеткой; игра у стенки, на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева); сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе; удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером).

Подача: освоение подач слева и справа без вращения; подача накатом.

2 год обучения

Базовая техника.

Жонглирование мячом: различные виды жонглирования мячом; подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно; упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки; удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером (партнёром); сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенки, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером (партнёром).

Техника передвижения: шаги одношажный, приставной, скрестный; имитация передвижений влево-вправо-вперёд-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары; имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон

(передвижения влево-вправо, вперёд-назад, по «треугольнику» - вперёд-вправо-назад, вперёд-влево-назад).

Овладение базовой техникой с работой ног: имитация исходных для ударов основных позиций; многократное повторение ударного движения на разных скоростях (медленное, ускоренное) без мяча, с мячом у стенки.

Технические приёмы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка.

Технические приёмы с верхним вращением мяча: накат: имитация ударов накатом у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажёрах; освоение накатов на столе в различных направлениях; игра на столе с тренером (партнёром) одним видом удара (только справа или только слева), сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

Технические приёмы с нижним вращением мяча: срезка, подрезка; имитация ударов подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажёрах.

Подачи: освоение подач слева и справа без вращения; выполнение подач слева и справа накатами; выполнение подач разученными ударами.

Приём подач: формы распознавания подач соперника.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

1 год обучения

Базовая техника.

Атакующий удар справа: удар из боковой позиции по диагонали и по прямой из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола), удары различные по силе (сильный, слабый), скорость и быстрота полёта мяча высокие.

Атакующий удар слева: в передвижении удары средней силы из левой позиции по прямой и по диагонали; удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

Подставка: подставка слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара; подставка слева на половине стола в передвижении; управление темпом ударов.

Срезка: быстрая и медленная срезка; срезка в передвижении; овладение ритмом выполнения срезки (быстро - медленно); срезка слева в сочетании со срезкой справа и слева; снижение траектории полёта мяча и увеличение вращения мяча.

Накат: накат по мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

Подрезка: подрезка справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

Подача: подача накато́м и приём мячей с нижним вращением справа; совершенствование других видов подач.

Приём подачи: приём подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка; приём подач срезкой и накато́м мячей с нижним вращением; формы распознавания подач соперника.

Передвижение: способы передвижений одношажный, скользящий, попеременный, прыжки, рывки в соответствии с ситуацией.

Техника комбинаций: варианты комбинаций техники передвижений (подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны; подрезка справа + подставка слева).

2 год обучения

Базовая техника.

Атакующий удар справа: удар из боковой позиции по диагонали и по прямой из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола), по силе удары должны различаться от слабого до сильного, скорость и быстрота полёта мяча высокие.

Атакующий удар слева: удары средней силы из левой позиции по прямой и по диагонали в передвижении; удары слева на столе + быстрый атакующий удар слева.

Подставка: подставка слева по диагонали и по прямой с постепенным увеличением силы удара; подставка слева на половине стола в передвижении; управление темпом ударов.

Срезка: быстрая и медленная срезка; срезка в передвижении; снижение траектории полёта и увеличение вращения мяча; овладение ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), срезка слева в сочетании со срезкой справа и слева.

Накат: накат по мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

Подрезка: подрезка слева и справа в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

Подача: подача накато́м и приём мячей с нижним вращением справа; совершенствование других видов подач.

Приём подачи: приём подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка; приём подач срезкой и накато́м мячей с нижним вращением; формы распознавания подач соперника.

Передвижение: способы передвижения одношажный, скользящий, прыжки, рывки; способы передвижения в соответствии с ситуацией.

Техника комбинаций: варианты комбинаций техники передвижений (подставка слева + атакующий удар справа; срезка (серия) + накат; атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны; подрезка справа + подставка слева).

3 год обучения

Базовая техника.

Атакующий удар справа: атакующий удар на столе, атакующий удар справа с сопровождением; удар и завершающий удар; атакующий удар с изменением направления (по прямой, по диагонали и т. д.), игра из ближней

и средней зон; игра на столе и удары из дальней зоны – вспомогательные; варьирование силы ударов; удары средней силы и момент приложения силы.

Атакующий удар слева: удары средней силы из левой позиции по прямой и по диагонали в передвижении; удары слева на столе + быстрый атакующий слева.

Подставка: подставка слева по диагонали и по прямой с постепенным увеличением силы удара; удар толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину; сочетание техники удара толчком + топ-спин; удары толчком из ближней и средней зоны.

Срезка: удары срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленные в дальнюю зону на столе и ближнюю у сетки.

Накат: накат по мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по прямой в передвижении; стабильное выполнение ударов накатом + одиночный быстрый завершающий накат.

Подрезка: подрезка слева и справа в передвижении по диагоналям с низкой траекторией и стабильно; удары подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и среднедальней зоны; изменение направления мяча при подрезке; противостояние мячам, посланным противником по центральной линии; удар подрезкой с отходом в боковую позицию при приёме мячей, посланных по центральной линии.

Топ-спин: выполнение точных движений при выполнении топ-спина из правой и боковой позиции в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и т.д., серийное выполнение быстрого топ-спина из ближнесредней зоны.

Подача: подачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

Приём подачи: приём подач атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой мячей с нижним вращением; формы распознавания подач соперника.

Передвижение: способы передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом в соответствии с игровыми условиями.

Упражнения в парной игре: отбор пар, формирование оптимальных пар.

Техника комбинаций: владение двумя или более комбинациями техники передвижений при изменении направления ударов; удар накатом по топ-спину после приёма подставкой; после приёма мяча на столе провести двустороннюю атаку; удар накатом из боковой позиции после серии срезок в передвижении; удар накатом + завершающий удар после серии срезок; двусторонняя подрезка + атакующий удар справа; двусторонняя подрезка + приём мяча над столом подставкой.

4 и 5 годы обучения

Базовая техника.

Атакующий удар справа: сильный внезапный удар и завершающий удар, атакующий удар на столе, атакующий удар справа с сопровождением; управление атакующим ударом: изменение направления (по прямой, по диагонали и т. д.); игра из ближней и средней зон; игра на столе и удары из дальней зоны – вспомогательные; варьирование силы ударов; использование ударов средней силы и момент приложения силы.

Подставка: удар толчком с добавочной силой по трём направлениям влево, вправо, в середину; сочетание техники удара толчком + топ-спин; удары толчком из ближней и средней зоны.

Атакующий удар слева: совершенствование ударов в передвижении из левой позиции по прямой и по диагонали (средней силы); удары слева на столе и быстрый атакующий слева.

Срезка: удар срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленный в дальнюю зону на столе и ближнюю у сетки.

Накат: стабильное выполнение ударов накатом; одиночный быстрый завершающий накат; удар накатом слева.

Подрезка: удары подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и среднедальней зоны; изменение направления мяча при подрезке; противостояние мячам, посланным противником по центральной линии; удары подрезкой с отходом в боковую позицию при приёме мячей, посланных по центральной линии.

Топ-спин: серийное выполнение быстрого топ-спина; топ-спин из правой и боковой позиции в передвижении по прямой, диагонали и т.д., преимущественно из ближнесредней зоны.

Подача: совершенствование подач с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

Приём подачи: приём подач атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой и т. д.

Передвижение: способы передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом в соответствии с игровыми условиями.

Упражнения в парной игре: отбор пар, формирование оптимальных пар.

Техника комбинаций: владение двумя или более комбинациями техники передвижений при изменении направления ударов; удар накатом по топ-спину после приёма подставкой; после приёма мяча на столе провести двустороннюю атаку; удар накатом из боковой позиции после серии срезок в передвижении; удар накатом + завершающий удар после серии срезок; двусторонняя подрезка + атакующий удар справа; двусторонняя подрезка + приём мяча над столом подставкой.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Базовая техника.

Атакующий удар справа: серийный атакующий удар из боковой позиции: в передвижении вперёд-назад, влево-вправо; отражение топ-спина быстрым атакующим ударом; завершающий топ-спин (топ-спин-удар); внезапный удар после серии ударов срезкой; свеча и удара по свече.

Подача и приём подачи: различные подачи на основе повышения интенсивности вращения, вариативности направления и скорости; 2-3 варианта «коронной» подачи слева и справа; приём подачи накато́м, атакующим ударом с боковым вращением мяча.

Срезка: совершенствование качества вращения при выполнении срезки; срезка с длинным и коротким замахом; срезка с боковым вращением мяча.

Передвижение: совершенствование способа передвижения; взаимосвязь передвижения с выполнением атакующего удара справа, возврат в исходное положение; выбор оптимального способа передвижения.

Стиль игры – быстрый атакующий удар + топ-спин

Базовая техника: топ-спин в сочетании со скоростью и вращением; топ-спин из правосторонней стойки + удар с вращением; топ-спин + накат с ускорением вперёд из боковой позиции; удар без вращения по прямой и по диагонали из ближней и средней зон; варьировать силу вращения мяча и направление ударов; комбинации ударов с накатами, накат +завершающий удар, подрезка мяча с сильным вращением; комбинации подрезки с накато́м, атакующий удара из средней зоны слева против топ-спина.

Стиль игры – топ-спин + атакующий удар

Базовая техника.

Топ-спин + атакующий удар: топ-спин справа из боковой позиции; накат и топ-спин с ускорением вперед; серийно накаты – топ-спи́ны из ближней и средней зоны по прямой и по диагонали, усиливая вращение и расширяя зону игры; сочетание топ-спи́нов с накатами с ускорением вперёд и атаки накато́м при обмене подрезанными ударами; быстрые длинные удары справа в ближней зоне; завершающий удар по высокому мячу.

Топ-спин слева: топ-спин в сочетании с атакующими ударами слева из боковой позиции из средней зоны; топ-спин слева в ходе обмена резаны́ми ударами; топ-спин справа и слева в сочетании с накатами слева из ближней и средней зон.

Техника подрезки: разнонаправленные, с разнообразными точками «приземления» подрезки.

Толчок, подставка: удар толчком и подставкой.

Комбинация ударов: сочетание топ-спина с атакующим ударом, топ-спина с завершающим ударом, подрезки с топ-спином.

Подача и приём подачи: подачи с разными вращениями; 1-2 подачи в соответствии с индивидуальным стилем игры; приём подачи топ-спином, подрезкой, обманным ударом.

Удар по высокому мячу: удар по высокому мячу из средней и дальней зон.

Работа ног: совершенствование изученных способов передвижения и сочетание их с разными видами ударов накатом; сочетание разных способов передвижений в различных игровых зонах.

Стиль игры – подрезка + атакующий удар

Базовая техника.

Техника срезки: срезки против ударов с верхним вращением и без вращения, варьировать точку отскока; срезки против топ-спинов; срезки против внезапных ударов, ударов по «свече», коротких ударов; увеличение зоны игры; чередование атакующих ударов и ударов подрезкой.

Атакующие удары: серийные атакующие удары справа и слева с коротких мячей в ходе обмена срезками; длинные топ-спины в средней зоне.

Удары накатом: переход от подрезки к накату, от срезки к накату; сочетание подрезки и наката при обмене срезками.

Подрезанные мячи: сильное нижнее вращение мяча; изменение точки отскока, траектории и скорости полёта мяча; повышение стабильности выполнения подрезок с сильным вращением.

Подача и приём мяча: подачи с учётом факторов: скорость полёта мяча, интенсивность вращения, изменение точки отскока; выполнение изученных подач, сочетание техники их выполнения с индивидуальным стилем игры;

выполнение подачи справа и слева; приём подач срезками в сочетании с накатами и подставками.

Толчок-подставка: сочетание быстрого толчка с усиленной подставкой; толчок с нижним вращением; тормозящий толчок; толчок с переходом из нижнего на верхнее вращение.

Работа ног: совершенствование способов передвижения, передвижения вперёд-назад.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тактическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на способностях спортсмена быстро и правильно анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи и решать её совместно с игроками команды.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1 год обучения

Базовая тактика.

Игра накатом - игра одним ударом из одной точки в одном направлении; игра одним видом удара из двух точек в одном направлении; игра накатом - различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева; игра на счёт разученными ударами.

2 год обучения

Базовая тактика.

Игра в нападении: игра одним ударом из одной точки в одном, двух направлениях; игра одним видом удара из двух точек в одном направлении; накат слева, справа; игра накатом - различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча; сочетание накатов справа и слева; игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полёта мяча, по

направлениям полёта мяча; сочетание накатов справа и слева; игра на счёт разученными ударами; игра со всего стола с коротких и длинных мячей; сочетание способов передвижения с техническими приёмами игры в защите: срезка, подрезка; игра на счёт разученными ударами; игра со всего стола с коротких и длинных мячей; групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

1 и 2 годы обучения

Базовая тактика: развитие тактического мышления; увеличение вариативности направления и вращения мяча.

Соревновательная подготовка: проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением + контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола; стремительная подача справа с верхним вращением + удар подставкой слева из левого угла; стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой); накат справа против подрезки справа или слева на половину стола (центральная зона); проведение в ограниченном объеме соревнований на всей площади стола по обычным правилам.

3 год обучения

Базовая тактика: развитие тактического мышления: приём мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом, атакующие удары средней силы, регулировка силы атакующих ударов; выполнение подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами; подставка слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки; ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара; серия срезок + удары накатом + атакующий удар; выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом; комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для

завершающего удара; захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

Соревновательная подготовка: произвольный способ подачи + контрудары справа на 1/2 стола; произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на 1/2 стола; произвольный способ подачи + завершающий удар; подача по направлению + игра «треугольник»; произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на 1/2 и 2/3 стола; игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола; накат + завершающий удар на 2/3 стола; официальные соревнования.

4 и 5 годы обучения

Базовая тактика: приём мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом; атакующие удары средней силы и регулирование силы атакующих ударов; подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами подставка слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки; ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара; серия срезов + удары накатом + атакующий удар; выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом; комбинация: накат + срезка + свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара; захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

Соревновательная подготовка: произвольный способ подачи + контрудары справа на 1/2 стола; произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на 1/2 стола; произвольный способ подачи + завершающий удар; подача по направлению + игра «треугольник»; произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на 1/2 и 2/3 стола; игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола; накат + завершающий удар на 2/3 стола; официальные соревнования.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Базовая тактика: подача + сильный атакующий удар: выполнять 1-2 варианта подач, остальные вспомогательные; подача длинных мячей с верхним вращением в сочетании с сильным атакующим ударом, 4 способа, направления подачи и приёма подачи определяются как произвольно, так и по заданию в сочетании с атакующим ударом; подставка слева + атакующий удар справа: завладеть инициативой посредством «зажима» противника в какой-либо угол + завершающий удар; изменение направления ударов вправо и влево + выбор момента для завершающего удара; выбор момента для завершающего удара; серийная атака накатом + атакующий удар; накат в один угол, завершающий удар в другой; накат по двум углам и внезапный удар по центральной линии; длинный накат + короткий для создания условий для завершения атаки; быстрая и медленная срезка по двум углам, выжидая момент для атаки.

Стиль игры – быстрый атакующий удар + топ-спин

Тактика: атака быстрым атакующим ударом или завершающим ударом; переход от активной подрезки к активному нападению и завершающему удару; переход от серийного обмена топ-спинами в средней зоне к активным действиям; приём подачи в ближнесредней зоне быстрым накатом на столе.

Стиль игры – топ-спин + атакующий удар

Тактика активного нападения: подачи с нижним и нижне-боковым вращением, чтобы противник отвечал на них подрезками и создались условия для активного выполнения топ-спина.

Тактика атаки после топ-спина: завершение атаки после серийного обмена топ-спинами; завершение атаки после серийного выполнения топ-спинов против подрезанных мячей.

Тактика атаки топ-спином после подрезки: внезапная атака после серийного выполнения подрезки с разными точками приземления; сочетание топ-спина и подрезки при приёме мячей, имеющих нижнее вращение.

Тактика выполнения топ-спина после выполнения удара толчком: переход от наката к атакующему удару справа после серийного выполнения наката слева с варьированием скорости и точки приземления мяча.

Тактика приёма подачи: завершение атаки ударом по восходящему мячу после выполнения топ-спина; переход к атаке топ-спином после сдерживания противника резаными ударами.

Стиль игры – подрезка + атакующий удар

Тактика быстрой атаки после подачи: атака после одного-двух видов подач; атака после подач и приёмов установленного типа и направления, произвольно; атакующий удар справа в сочетании с атакой слева; применять подачи с нижним и нижнее-боковым вращением, чтобы противник отвечал на них подрезанным мячом и была возможность для быстрой атаки после вспомогательных действий.

Тактика контратаки после обмена срезками: контратака в процессе серийного обмена плоскими ударами и срезками; внезапная атака после разнонаправленных срезов, внезапная атака по высокому мячу.

Тактика атаки после подрезки: контратака после выполнения ударов подрезкой с разными вращениями и с разными точками отскока; переход к серийным атакующим ударам в сочетании с топ-спином в процессе обмена подрезками.

Парная игра: совершенствование техники и тактики игры по «Прямой», с направлением мяча в разные точки стола; использование различных вариантов игры: подача и атака, приём подачи и приём атакующего удара.

Соревновательная подготовка: обмен атакующими ударами (подставка – атака, толчок – атака, накат – толчок); атака после подрезки; атака накатом после срезки; последовательная смена способов подачи; быстрая атака после подачи; проведение соревнований с установками и в произвольной игре на 1/3 стола, по всему столу; официальные соревнования по настольному теннису.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Теоретическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование у учащихся знаний о физической культуре и спорте.

Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки в соответствии с учебно-тематическим планом Программы (Таблица № 18 Программы).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Психологическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование и совершенствование у учащихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к спортивным соревнованиям и успешного выступления в них.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Общее понятие о психологической подготовке, значение психологической подготовки для достижения спортивных результатов, предстартовые состояния, способы их коррекции.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

до трёх лет обучения

Понятие психологического состояния спортсмена; виды психологических состояний и их характеристика; особенности предстартовых состояний; способы коррекции предстартовых состояний, вербальные и невербальные средства.

свыше трёх лет обучения

Понятие психологического состояния спортсмена; виды психологических состояний и их характеристика; особенности предстартовых состояний; способы коррекции предстартовых состояний; психологические особенности личности спортсмена; психология

спортивного соревнования; понятие психической надёжности в спорте и её основные свойства.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Понятие психологического состояния спортсмена; виды психологических состояний и их характеристика; особенности предстартовых состояний; способы коррекции предстартовых состояний; психологические особенности личности спортсмена; психология спортивного соревнования; понятие психической надёжности в спорте и её основные свойства.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ»

Участие в спортивных соревнованиях - является кульминацией учебно-тренировочного процесса и центральным элементом в спорте, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов.

Участие в спортивных соревнованиях осуществляется в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Обязательным требованием является выполнение объёма соревновательной деятельности, предусмотренного Программой а также участие в спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1 год обучения

Контрольные спортивные соревнования.

2 год обучения

Обязательное участие в официальных спортивных соревнованиях.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

до трёх лет обучения

Участие в неофициальных и официальных спортивных соревнованиях. Обязательное участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования.

свыше трёх лет обучения

Участие в неофициальных и официальных спортивных соревнованиях. Обязательное участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Обязательное участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА»

Инструкторская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков инструктора по спорту.

Инструкторская практика проводится на всех этапах спортивной подготовки в соответствии с планом инструкторской и судейской практики Программы (Приложение № 7 к Программе).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»

Судейская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков судьи по виду спорта «настольный теннис».

Судейская практика проводится на учебно-тренировочном этапе 4 и 5 годов обучения и на этапе совершенствования спортивного мастерства в соответствии с планом инструкторской и судейской практики Программы (Приложение № 7 к Программе).

Учебно-тематический план

Таблица № 18

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки (до года обучения)	<i>Гигиена физической культуры и спорта</i>	100	сентябрь сентябрь-август	Требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом. Гигиенические требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Режим дня. Здоровый образ жизни. Значение физкультурно - оздоровительных мероприятий в режиме дня (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки).
	<i>История развития настольного тенниса</i>	30	сентябрь-август	История возникновения настольного тенниса как вида спорта, характеристика настольного тенниса.
	<i>Влияние физических упражнений на организм человека</i>	30	сентябрь-август	Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем.
	<i>Допинг</i>	80	сентябрь-август	Согласно плану мероприятий (Таблица № 6 Программы).
	<i>Техника безопасности</i>	60	сентябрь-август	Пожарная безопасность. Правила безопасного поведения на дорогах, в общественном транспорте. Безопасное поведение на водоёмах.
Всего		300		
Этап начальной подготовки (свыше одного года обучения)	<i>Гигиена физической культуры и спорта</i>	100	сентябрь сентябрь-	Требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом. Требования к местам занятий, спортивному инвентарю и оборудованию, спортивной экипировке. Режим дня спортсмена. Закаливание организма. Здоровый образ

			август	жизни. Врачебный контроль и самоконтроль.
	<i>История развития настольного тенниса</i>	30	сентябрь-август	Развитие настольного тенниса в России. Выдающиеся спортсмены России и мира по настольному теннису.
	<i>Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе</i>	30	сентябрь-август	Задачи физической культуры и спорта в России, их оздоровительное воспитательное и прикладное значение.
	<i>Влияние физических упражнений на организм человека</i>	30	сентябрь-август	Влияние систематических физических упражнений на мышечную систему, опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
	<i>Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта</i>	30	сентябрь-август	Правила вида спорта «настольный теннис».
	<i>Допинг</i>	80	сентябрь-август	Согласно плану мероприятий (Таблица № 6 Программы).
	<i>Техника безопасности</i>	60	сентябрь-август	Пожарная безопасность. Правила безопасного поведения на дорогах, в общественном транспорте. Безопасное поведение на водоёмах, иные инструкции безопасности, в соответствии с утверждённым перечнем.
Всего		360		
Учебно-тренировочный этап (до трёх лет)	<i>Техника безопасности</i>	120	сентябрь сентябрь-август	Техника безопасности при занятиях настольным теннисом. Пожарная безопасность. Правила безопасного поведения на дорогах, в общественном транспорте. Безопасное поведение на водоёмах, иные инструкции безопасности, в соответствии с утверждённым перечнем.

	<i>Физиологические основы физической культуры и спорта</i>	60	сентябрь-август	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	<i>История возникновения олимпийского движения</i>	60	сентябрь-август	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК).
	<i>Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта</i>	180	сентябрь-август	Правила вида спорта «настольный теннис», нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «настольный теннис» для присвоения спортивных разрядов и спортивных званий; права и обязанности игроков; судейская терминология. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние; правила поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований и об ответственности за их нарушение.
	<i>Допинг</i>	120	сентябрь-август	Согласно плану мероприятий (Таблица № 6 Программы).
	<i>Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта</i>	60	сентябрь-август	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	<i>Основы спортивной подготовки</i>	120	сентябрь-август	Понятие о процессе спортивной подготовки. Формы организации тренировочного процесса. Понятие о тренировочной нагрузке, компоненты тренировочной нагрузки. Основные средства спортивной тренировки. Самоконтроль и врачебный контроль. Восстановление спортсмена. Восстановительные средства и методы.
Всего		720		

Учебно-тренировочный этап (свыше трёх лет)	<i>Техника безопасности</i>	120	сентябрь сентябрь-август	Техника безопасности при занятиях настольным теннисом. Пожарная безопасность. Правила безопасного поведения на дорогах, в общественном транспорте. Безопасное поведение на водоёмах. Первая доврачебная помощь, иные инструкции безопасности, в соответствии с утверждённым перечнем.
	<i>Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта</i>	150	сентябрь-август	Правила вида спорта «настольный теннис», нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «настольный теннис» для присвоения спортивных разрядов и спортивных званий; права и обязанности игроков; судейская терминология. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние; правила поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований и об ответственности за их нарушение.
	<i>Допинг</i>	120		Согласно плану мероприятий (Таблица № 6 Программы).
	<i>Основы спортивной подготовки</i>	360	сентябрь-август	Периодизация спортивной подготовки. Единство общей и специальной подготовки. Методы спортивной тренировки. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Нагрузка и отдых - основные компоненты нагрузки. Планирование и контроль тренировочного процесса. Структура учебно-тренировочного занятия, физиологические основы его построения. Индивидуальный план подготовки. Физиологические особенности развития двигательных способностей. Дневник самоконтроля.
Всего		750		
Этап совершенствования спортивного мастерства	<i>Техника безопасности</i>	120	сентябрь сентябрь-август	Техника безопасности при занятиях настольным теннисом. Пожарная безопасность. Правила безопасного поведения на дорогах, в общественном транспорте. Безопасное поведение на водоёмах. Первая доврачебная помощь, иные инструкции безопасности, в соответствии с утверждённым перечнем.
	<i>Олимпийское</i>	60	сентябрь-	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в

<i>движение. Роль и место физической культуры в обществе</i>		август	современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
<i>Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта</i>	180	сентябрь-август	Правила вида спорта «настольный теннис», нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «настольный теннис» для присвоения спортивных разрядов и спортивных званий; права и обязанности игроков; судейская терминология. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние; правила поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований и об ответственности за их нарушение.
<i>Допинг</i>	120	сентябрь-август	Согласно плану мероприятий (Таблица № 6 Программы).
<i>Основы спортивной подготовки</i>	180	сентябрь-август	Спортивная форма и фазы её развития. Перетренированность. Учёт соревновательной деятельности, самоанализ тренировочной и соревновательной деятельности. Планирование и контроль самостоятельных занятий. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника самоконтроля. Система восстановительных мероприятий.
<i>Спортивные соревнования</i>	180	сентябрь-август	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Документация по организации и проведению спортивных соревнований. Квалификационные требования к присвоению квалификационной категории «юный спортивный судья».
<i>Восстановительные средства и мероприятия</i>	120	сентябрь-август	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.
Всего		960		

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

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

спортивная подготовка в рамках реализации Программы осуществляется по спортивным дисциплинам «одиночный разряд», «парный разряд», «смешанный парный разряд», «командные соревнования» вида спорта «настольный теннис»;

реализация Программы осуществляется с учётом этапа и года спортивной подготовки;

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

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

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации Программы

Минимально необходимый для реализации Программы перечень материально – технического обеспечения включает в себя:

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажёрного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 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 в Министерстве юстиции Российской Федерации 03 декабря 2020г., регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 1 к Программе);

обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 2 к Программе);

обеспечение учащихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение учащихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

⁸Для учащихся, осваивающих Программу, Учреждением осуществляются обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарём и оборудованием, проезда к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, медицинское обеспечение. Организация обеспечения спортивной экипировкой, спортивным инвентарём и оборудованием, питанием, а также проезда на физкультурные и спортивные мероприятия осуществляется учредителем Учреждения.

⁸ Часть 7 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Кадровые условия реализации Программы

Кадровые условия реализации Программы включают в себя:

укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:

директор;

заместитель директора;

тренеры-преподаватели по настольному теннису;

инструкторы-методисты.

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения, участвующих в реализации Программы.

⁹Право на занятие педагогической деятельностью имеют лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование и отвечающие квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

¹⁰К занятию педагогической деятельностью по Программе допускаются лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности Программы, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

⁹ Часть 1 статьи 46 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

¹⁰ Части 4 и 5 статьи 46 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Порядок допуска вышеуказанных лиц к занятию педагогической деятельностью устанавливается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего образования, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере высшего образования, и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере труда.¹¹

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

¹²Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей должна обеспечиваться освоением ими дополнительных профессиональных программ по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года, а также участием в семинарах, профессиональных конкурсах, мастер-классах и иных мероприятиях, направленных на повышение профессионального мастерства тренеров-преподавателей.

Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методическое обеспечение

1. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2004 г.р.

¹¹ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.09.2020 г. № 508 «Об утверждении Порядка допуска лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования, к занятию педагогической деятельностью по общеобразовательным программам.

¹² Пункт 2 части 5 статьи 47 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», пункт 7 части 1 статьи 48 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Ильин Е.Н. Психофизиология физического воспитания: учебное пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов.- М.:Просвещение, 1980.
3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы - СПб: Питер, 2000.
4. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: Учебник для вузов и колледжей физической культуры - М.: Советский спорт, 2004.
5. Медицинский справочник тренера. М., Физическая культура и спорт, 1976.
6. Ормаи Л. Современный настольный теннис Москва, ФиС, 1985.

Информационные образовательные ресурсы

<http://bmsi.ru> - библиотека международной спортивной информации.

<http://spo.1september.ru/> - газета Спорт в школе.

http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html -методическая копилка.

<http://kzg.narod.ru/> - журнал «Культура здоровой жизни».

<http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - журнал «Физическая культура».

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - научно-методический журнал Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.

<http://www.minsport.gov.ru/sport/> - Минспорт РФ.

<http://ttfr.ru/> - федерация настольного тенниса России.

<http://table-tennis-omsk.ru> - настольный теннис для всех.

<http://ttbeauty-pro.ru/> - онлайн-тренировки по настольному теннису.

<https://www.ttbl.ru/videouroki> - видеоуроки по настольному теннису

<https://ttw.ru/> - мир настольного тенниса.

<https://ttw.ru/> - уроки игры в настольный теннис.

VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОГРАММЫ

Методические указания по организации контрольных мероприятий

Контрольные мероприятия проводятся в рамках текущего контроля успеваемости учащихся и промежуточной аттестации учащихся.

Для оценки уровня подготовленности учащихся используют текущий (этапный) контроль, который предполагает регистрацию достижений в соревновательных упражнениях и тестах в начале и в конце определенного этапа учебно-тренировочного процесса.

Текущий (этапный) контроль проводится обязательно в начале спортивного сезона (входное тестирование), в целях определения исходного уровня физической подготовленности учащихся, являющегося основанием для планирования учебно-тренировочного процесса (объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок) в спортивном сезоне.

Для достижения обозначенных целей используются тесты по общей и специальной физической подготовке (Таблицы № 9-16 Программы).

В течение спортивного сезона тренер-преподаватель может проводить текущий контроль уровня подготовленности учащихся по отдельным видам спортивной подготовки.

Итоговое тестирование (контрольно-переводные нормативы) проводится в конце спортивного сезона, в целях установления соответствия фактически достигнутых результатов, требованиям к результатам освоения Программы, применительно к каждому этапу и периоду спортивной подготовки.

Итоговое тестирование проводится в рамках промежуточной аттестации учащихся. Результаты итогового тестирования являются основанием для перевода учащихся на следующий год (этап) спортивной подготовки.

Контрольные мероприятия проводятся в порядке, установленном локальными нормативными актами Учреждения.

Методические указания по проведению контрольных упражнений (тестов)

Контрольные упражнения по общей физической подготовке

Бег 30 (60) метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале или на беговой дорожке легкоатлетического стадиона.

По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- старт и финиш строго по своей дорожке.
- переход на другую дорожку во время выполнения теста считается нарушением правил выполнения теста;
- в случае нарушения правил теста, дополнительная попытка не предоставляется.

Челночный бег 3x10 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале или на беговой дорожке легкоатлетического стадиона. На расстоянии 10 метров чертятся стартовая и финишная линии.

По команде «На старт!» испытуемый подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» начинает бег по направлению к финишной линии трёхкратно преодолевая 10-ти метровую дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- линий коснуться рукой обязательно;
- в упражнении участвуют одновременно 2 испытуемых.

Прыжок в длину с места

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале или на легкоатлетическом стадионе.

По команде испытуемый подходит к стартовой линии и выполняет прыжок толчком двух ног.

Система оценок: фиксируется дальность прыжка. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Предоставляются три попытки, лучший результат идёт в зачёт.

Методические указания:

- при выполнении прыжка наступать на стартовую линию запрещается;
- в случае заступа попытка не засчитывается;
- дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале.

Исходное положение: упор лёжа, на полу: голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова - туловище - ноги».

Система оценок: фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. В случае если испытуемый не коснулся грудью предмета, попытка не засчитывается. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд;
- вспомогательные движения ног и туловища запрещаются.

Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале.

Исходное положение: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания (теста) по команде испытуемый выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Система оценок: фиксируется количество сантиметров. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Методические указания:

- ноги в коленях не сгибать;
- фиксация результата пальцами двух рук;
- результат фиксируется при удержании конечного положения не менее 2 секунд.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале или на стадионе.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Испытуемый подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 секунд продолжает выполнение испытания (теста).

Система оценок: количество правильно выполненных попыток. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

попытка не засчитывается при условии:

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);

- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- поочерёдное сгибание рук.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале.

Исходное положение: вис лёжа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Из исходного положения испытуемый подтягивается до подъёма подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 секунду исходное положение, продолжает выполнение испытания (теста).

Система оценок: засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Методические указания:

- при подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов.
- ошибки (попытка не засчитывается):
- подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;
 - подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
 - отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
 - поочерёдное сгибание рук.

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

Метание теннисного мяча в цель

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале.

Метание теннисного мяча производится с расстояния 6 метров в закреплённый на стене обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метров от пола.

Испытуемый подходит к контрольной линии (6 метров от стены) и выполняет метание мяча в цель (обруч).

Система оценок: фиксируется количество попаданий в обруч, из 5 -ти бросков (попадание в край обруча засчитывается как удачная попытка).

Методические указания:

- заступать за контрольную линию во время выполнения упражнения, запрещается;

- в случае заступа попытка не засчитывается;

- дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

Прыжки через скакалку за 30 (45) секунд

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале или на легкоатлетическом стадионе.

Испытуемый принимает исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. По сигналу испытуемый начинает выполнять упражнение с вращением скакалки вперёд.

Система оценок: фиксируется количество прыжков за 30 (45) секунд. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке).

- при задевании скакалки ногами и вынужденной остановке испытуемый продолжает прыжки с продолжением подсчёта.

Контрольные упражнения по технической подготовке

Накат справа (слева) по диагонали

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале.

Испытуемый располагается около теннисного стола с ракеткой в руках. По сигналу испытуемый начинает выполнять удары накатом справа по диагонали против накатов по диагонали со стороны соперника.

Система оценок: фиксируется количество правильно выполненных накатов справа. Если ошибку совершил соперник, то подсчёт ударов

продолжается. В случае падения мяча дается следующая попытка. Предоставляется не более двух попыток.

Методические указания

- в серии засчитываются удары, выполненные безошибочно испытуемым, вне зависимости от ошибок партнёра;
- действия испытуемого, принимающего мяч слева, не засчитываются.

Сочетание наката справа и слева

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале.

Испытуемый располагается около теннисного стола с ракеткой в руках. По сигналу испытуемый начинает выполнять поочерёдные удары накатом справа и слева по диагонали и по прямой, посылая мячи в правый угол соперника, против накатов со стороны соперника.

Система оценок: фиксируется количество правильно выполненных накатов. Если ошибку совершил соперник, то подсчёт ударов продолжается. В случае падения мяча даётся следующая попытка. Предоставляется не более двух попыток.

Методические указания:

- в серии засчитываются удары, выполненные безошибочно испытуемым, вне зависимости от ошибок партнёра;
- приземление мяча в левой зоне соперника не засчитывается.

Накат справа с 2-х точек

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале.

Испытуемый располагается около теннисного стола с ракеткой в руках. По сигналу испытуемый начинает выполнять удары накатом по диагонали и по прямой, перемещаясь в своей зоне влево-вправо, ведя игру с 2-х точек против накатов со стороны соперника.

Система оценок: фиксируется количество правильно выполненных накатов. Если ошибку совершил соперник, то подсчёт ударов продолжается.

В случае падения мяча даётся следующая попытка. Предоставляется не более двух попыток.

Методические указания:

- в серии засчитываются удары, выполненные безошибочно испытуемым, вне зависимости от ошибок партнёра;
- не засчитываются удары, выполненные испытуемым из одной точки подряд;
- действия испытуемого, принимающего мяч слева, не засчитываются.

Накаты справа-слева поочерёдно из левого угла

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале.

Испытуемый располагается около теннисного стола в левом углу с ракеткой в руках. По сигналу испытуемый начинает выполнять поочерёдные удары накато́м справа и слева из левого угла, против накатов со стороны соперника.

Система оценок: фиксируется количество правильно выполненных накатов. Если ошибку совершил соперник, то подсчёт ударов продолжается. В случае падения мяча даётся следующая попытка. Предоставляется не более двух попыток.

Методические указания:

- в серии засчитываются удары, выполненные безошибочно испытуемым, вне зависимости от ошибок партнёра;
- засчитываются удары, выполненные испытуемым только из левого угла.

Контрудар справа

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале.

Испытуемый располагается около теннисного стола с ракеткой в руках. По сигналу испытуемый начинает выполнять атакующие удары по диагонали справа направо против атакующих ударов со стороны соперника.

Система оценок: фиксируется количество правильно выполненных ударов. Если ошибку совершил соперник, то подсчет ударов продолжается. В случае падения мяча дается следующая попытка. Предоставляется не более двух попыток.

Методические указания:

- в серии засчитываются удары, выполненные безошибочно испытуемым, вне зависимости от ошибок партнёра;
- атакующие действия испытуемого, принимающего слева, не засчитываются.

Топ-спин справа

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале.

Испытуемый располагается около теннисного стола с ракеткой в руках. По сигналу испытуемый начинает выполнять топ-спин справа без ограничений по всему столу против ударов со стороны соперника.

Система оценок: фиксируется количество правильно выполненных ударов. Если ошибку совершил партнёр, то подсчет ударов продолжается. Если же ошибку совершил испытуемый, то тестирование начинается сначала. Предоставляются две попытки.

Методические указания:

- в серии засчитываются удары, выполненные безошибочно испытуемым, вне зависимости от ошибок партнёра;
- соперник подает мячи с нижним вращением;
- действия испытуемого, принимающего слева, не засчитываются.

Подача накатом

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале.

Испытуемый располагается около теннисного стола с ракеткой в руках. По сигналу испытуемый начинает выполнять 10 подач на сторону соперника.

Система оценок: фиксируется количество правильно выполненных подач из 10 попыток.

Методические указания:

- засчитываются подачи, выполненные установленным способом.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Возвратная доска	штука	1
2	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
3	Корзина для сбора мячей	штука	4
4	Координационная лестница для бега	штука	3
5	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	7
6	Мяч для настольного тенниса	штука	300
7	Перекладина гимнастическая	штука	1
8	Полусфера	штука	2
9	Ракетка для настольного тенниса	штука	10
10	Скамейка гимнастическая	штука	3
11	Скакалка	штука	6
12	Стенка гимнастическая	штука	3
13	Теннисный стол с сеткой	комплект	4
14	Тренажёр для настольного тенниса	штука	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)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Клей неорганический (50 мл)	штука	на учащегося	-	-	1	1	3	1
2	Основание ракетки для настольного тенниса	штука	на учащегося	-	-	1	1	2	1
3	Ракетка для настольного тенниса	штука	на учащегося	1	1	1	1	-	-
4	Резиновые накладки для ракетки) основания)	штука	на учащегося	-	-	8	1	12	1
5	Торцевая лента для предохранения основания и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1 м)	штука	на учащегося	-	-	1	1	2	1

Обеспечение спортивной экипировкой

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)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Костюм спортивный тренировочный зимний	штука	на учащегося	-	-	1	1	1	1
2	Костюм спортивный тренировочный летний	штука	на учащегося	-	-	1	1	1	1
3	Кроссовки для спортивных залов	пара	на учащегося	-	-	1	1	2	1
4	Спортивные брюки	штука	на учащегося	-	-	1	1	1	1
5	Фиксатор для голеностопа	штука	на учащегося	-	-	1	1	1	1
6	Фиксатор коленных суставов	штука	на учащегося	-	-	-	-	1	1
7	Фиксатор локтевых суставов	штука	на учащегося	-	-	-	-	1	1
8	Футболка	штука	на учащегося	-	-	2	1	3	1
9	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штука	на учащегося	-	-	1	1	1	1
10	Шорты/юбка	штука	на учащегося	-	-	1	1	2	1