Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
спортивная школа «ЛИДЕР»
Тарусского района Калужской области

Рассмотрено и согласовано Педагогическим советом Протокол №3 от 18 июля 23г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБУ ДО СШ «ЛИДЕР» _____ И. Э. Королева «___» _____ 2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

Срок реализации программы: без ограничений

Разработчики:

Заместитель директора по учебно-спортивной работе Иваницкая Т.А.

Тренер-преподаватель по настольному теннису Обыденкин С.М.

Таруса
2023 год

Оглавление

I. Общие положения 3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 6
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку 9
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 9
2.4. Годовой учебно-тренировочный план 14
2.5. Календарный план воспитательной работы 18
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним 19
2.7. Планы инструкторской и судейской практики 23
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств 28
III. Система контроля 33
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях 33
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 35
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки 35
IV. Рабочая программа 46
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки 46
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам 46
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 58
6.1. Материально-технические условия реализации Программы 58
6.2. Кадровые условия реализации Программы 61
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы 61

I. Общие положения

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

Спортивная подготовка - учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях[1]. При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

1) спортивно-оздоровительный этап;
2) этап начальной подготовки;
3) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
4) этап совершенствования спортивного мастерства;
5) этап высшего спортивного мастерства[2].

Содержание спортивно-оздоровительного этапа определяется дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта в соответствии с законодательством об образовании. На спортивно-оздоровительный этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки[3].

Содержание этапов спортивной подготовки, указанных в пунктах 2 - 5, определяется дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, разрабатываемыми организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, с учетом примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки[4].

Если на одном из этапов спортивной подготовки, указанных в пунктах 2 - 4, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки, граждане вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе[5].

Система спортивной подготовки создает условия для непрерывного прохождения этапов спортивной подготовки с учетом физической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку."

Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки проводятся с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации[6].

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном

---

[1] П.15.1. Статья 2. ФЗ от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
[2] Часть 2. Статья 32. ФЗ от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
[3] Часть 3. Статья 32. ФЗ от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
[4] Часть 4. Статья 32. ФЗ от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
[5] Часть 5. Статья 32. ФЗ от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
[6] П.2, Приказ Минспорта РФ от 3.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки в целях обеспечения подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации[7].

Спортивный резерв - лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации[8].

Подготовка спортивного резерва обеспечивается путем реализации комплекса мероприятий, включающего методическое, финансовое, научно-методическое, кадровое и иные виды обеспечения.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее - Организации), обеспечивают учебно-тренировочный процесс посредством реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, направленных на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся) посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

Организации при разработке Программы используют в том числе технические правила вида спорта, результаты научно-исследовательских работ в области физической культуры и спорта, основные вопросы теории и методики физического воспитания и спорта, методы оценки физического развития и физической работоспособности в зависимости от возраста и физической подготовленности, современные методики спортивной тренировки и соревновательной деятельности, методы планирования тренировочного процесса, современные методы тренировочной работы со спортсменами, положения нормативных правовых актов в области физической культуры и спорта[9].

Принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

– направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима обучающихся, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

– программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания учебно-тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении спортивных результатов);

– индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного

---

[7] П.3 Приказ минспорта РФ от 30.10.2015 г. N 999 «Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

[8] П.15.2. Статья 2. ФЗ от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

[9] П.3. Приказ Минспорта РФ от 7.07.2022 г. № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»

обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

– единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей обучающегося, периода подготовки, решаемых тренировочных задач.);

– непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности спортивной подготовки)[10].

---

[10] П.45 Приказ минспорта РФ от 30.10.2015 г. N 999 «Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Настольный теннис (пинг-понг) — спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками на игровом столе с сеткой по определённым правилам. Целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет правильно отбит противником.

Главные международные турниры — Чемпионат мира и Олимпийские игры.

Таблица №1

Дисциплины вида спорта настольный теннис (номер-код – 004.000.2611Я)[11]

Дисциплины	Номер-код	Дисциплины	Номер-код
Одиночный разряд	004.001.2611Я	Смешанный парный разряд	004.003.2611Я
Парный разряд	004.002.2611Я	Командные соревнования	004.004.2611Я

Теннисный стол — специальный стол, разделённый сеткой на две половины. Имеет размеры, являющиеся международным стандартом: длина — 274 см, ширина — 152,5 см, высота — 76 см.

Игровая поверхность включает в себя верхние кромки (углы) стола, боковые стороны ниже этих кромок игровой поверхностью не считаются.

Игровая поверхность может быть из любого материала и должна обеспечивать единообразный отскок около 23 см при падении на неё стандартного мяча с высоты 30 см. Поверхность стола разделяется на две половины вертикально стоящей сеткой. Игровая поверхность стола должна быть матовой, однородной тёмной окраски. Вдоль каждой кромки стола должна идти разметка — белая линия шириной 20 мм. При использовании стола для парной игры посредине стола наносится белая линия шириной 3 мм, перпендикулярная сетке.

Комплект сетки состоит из собственно сетки, подвесного шнура и опорных стоек вместе с их креплением к поверхности стола.

Сетку с помощью шнура и стоек устанавливают так, чтобы её верхний край находился на высоте 15,25 см от поверхности. За край стола сетка также должна выступать с обеих сторон на 15,25 см.

Ракетка. При игре используются ракетки, сделанные из дерева, покрытого одним или двумя слоями специальной резины с каждой стороны. У дорогих ракеток основание сделано из нескольких слоёв древесины различных пород и нескольких слоёв титана или карбона. Профессиональные ракетки не продаются в готовом виде. Игрок или тренер игрока выбирают основание и накладки (резину). В Китае в некоторых случаях резина (topsheet) и губки (sponge) продаются и собираются отдельно. Губки бывают разной жёсткости и измеряются в градусах от 35` (мягкие) до 47` (жёсткие), сама резина тоже делится на гладкую и «шипы».

Согласно правилам ITTF, основание ракетки должно хотя бы на 85 % состоять из древесины. Также на соревнованиях запрещены некоторые виды шипов (преимущественно длинные), которые позволяют обладателю таких накладок игнорировать вращения мяча соперника.

В начале встречи и при смене ракетки во время встречи игрок должен показать свою ракетку сопернику и судье с целью её осмотра на соответствие правилам.

---

[11] Всероссийский реестр видов спорта. Раздел II. Виды спорта, развиваемые на общероссийском уровне. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/

Мяч для настольного тенниса делают из целлулоида или подобной пластмассы. Размер мяча — 40 мм в диаметре, масса — 2,7 г. Мяч может быть белого или оранжевого цвета, обязательно матовый. С 2007 года другой цвет мячей на международных соревнованиях не используется. До 2003 года использовались мячи диаметром 38 мм: причиной увеличения диаметра послужила излишняя скорость мяча, и как результат — неудобства для судейства и наблюдения за игрой.

С той же целью в 2012 году, после ОИ в Лондоне, планировалось ввести новые мячи, однако нововведение перенесено на 2014 год, так как производителям не удалось сделать достойную замену (новые мячи были неровные и быстро ломались). Предполагалось, что диаметр мяча будет составлять 42-44 мм.

6 февраля 2014 года Международная федерация настольного тенниса (ITTF) сообщила о принятии нового мяча для настольного тенниса из пластмассы вместо целлулоида. Известно, что новый мяч будет маркироваться обозначением «40+», его диаметр будет чуть больше 40 миллиметров. Новый мяч станет обязательным для официальных соревнований с 1 июля или с 1 сентября 2014 года. Введение этого мяча вызвало ряд протестов у спортсменов любителей из-за хрупкости первоначальных образцов нового мяча и их повышенной стоимости.

Летом 2014 года появились сведения о введении двухцветного, бело-оранжевого мяча для настольного тенниса. Впервые этот мяч был официально протестирован в китайской суперлиге в августе 2014 года. В мае 2015 года генеральная ассамблея ITTF должна принять решение о использовании такого мяча на всех официальных соревнованиях.

Определения:

Розыгрыш — период времени, когда мяч находится в игре.

Мяч в игре считается с последнего момента нахождения его на неподвижной ладони свободной кисти перед намеренным подбрасыванием его в подаче до тех пор, пока не будет решено, что розыгрыш следует переиграть или он завершен присуждением очка.

Переигровка — розыгрыш, результат которого не засчитан.

Очко — розыгрыш, результат которого засчитан.

Подающий — игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше.

Принимающий — игрок, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше.

Подача в настольном теннисе производится согласно следующим правилам:

- мяч должен быть подброшен вертикально вверх с открытой ладони не менее чем на 16 см;
- с момента отрыва от ладони до соударения с ракеткой мяч должен быть обязательно выше, чем поверхность стола и за пределами концевой линии края стола;
- подающий должен ударить по мячу так, чтобы тот ударился один раз на его половине стола, затем пролетел над или вокруг сетки и коснулся половины стола принимающего, в парных играх — мяч должен последовательно коснуться правой половины стола подающего, а затем правой половины стола принимающего, другими словами, по диагонали;
- подача должна выполняться так, чтобы принимающий (принимающие в парной игре) и судья ясно видели все фазы подачи;
- нельзя скрывать момент подачи рукой, в которой находится ракетка, телом или одеждой;
- подача считается поданной, как только мяч оторвался от ладони подающего.

Возврат. Поданный или возвращённый мяч следует ударить так, чтобы он пролетел «над или вокруг» комплекта сетки и коснулся половины стола соперника сразу или после касаний комплекта сетки.

Порядок игры

Партия состоит из розыгрышей, каждый из которых начинается с подачи. Первый подающий обычно определяется жребием. Далее подающие чередуются каждые две

подачи. Партия идёт до 11 очков. В случае равного счёта 10:10 подача переходит к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока отрыв не составит два очка. При парной игре при переходе подачи игрок, принимавший мяч, становится подающим, а партнёр игрока, подававшего мяч, становится принимающим. Игру (встречу) следует проводить до победы одного из игроков (команд) в большинстве из определённого нечётного числа партий (от 3 до 7 в зависимости от правил соревнований). Во время игры, если мяч зацепил сетку и при этом ударился о половину соперника, то игра продолжается.

По старым правилам партия шла до 21 очка, подающие чередовались через каждые пять подач, при равенстве 20:20 подача переходила к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока отрыв не составит два очка.

Переигровка

Если мяч зацепил при подаче сетку, но при этом все остальные правила были соблюдены, проводится «переподача» — подающий должен повторить подачу. Количество переподач неограничено. Так же переигровка может быть назначена еще в ряде случаев определенных правилами.

Очки начисляются игроку в следующих случаях:

- его соперник не выполнил правильную подачу;
- его соперник не выполнил правильный возврат;
- после его подачи или возврата мяч до удара его соперника коснётся чего-либо, кроме комплекта сетки;
- мяч пролетит над игровой поверхностью стороны стола данного игрока или за концевую линию игровой поверхности стороны стола данного игрока, не коснувшись её, после того, как соперник ударил по мячу;
- его соперник мешает мячу;
- его соперник ударяет мяч дважды подряд (кисть руки, держащая ракетку, считается частью ракетки, отбить мяч этой кистью или её пальцами не считается ошибкой, так же, если мяч попадет в кисть или в её пальцы, а затем в ракетку, то это также не считается ошибкой);
- его соперник ударяет мяч стороной ракетки, поверхность которой не соответствует требованиям правил;
- его соперник или то, что на нём надето, сдвинет игровую поверхность, пока мяч в игре;
- его соперник или то, что на нём надето, коснется комплекта сетки, пока мяч в игре;
- его соперник коснётся свободной рукой игровой поверхности;
- в парной встрече кто-либо из его соперников ударяет по мячу не в порядке, установленном первым подающим и первым принимающим;
- как обусловлено правилом активизации игры.

Существуют дополнительные пункты правил для игроков в инвалидных колясках.

Правило активизации игры

Вводится, если партия не заканчивается в течение 10 минут и в партии разыграно менее 18 очков, либо в любой момент по обоюдному согласию игроков. Активизация достигается введением правила 13 ударов, то есть после 13 правильных возвратов, очко автоматически присуждается принимающему. Это вынуждает подающего завершать розыгрыш в свою пользу. После введения правила активизации игры, оно действует до конца данной встречи. При активизации игры каждый игрок должен подавать поочередно.

Парная игра

Дворовая парная игра

Следующие дополнительные правила используются при парной игре:

- Стол разделен вдоль, белой полосой на зоны (две с каждой стороны). При подаче мяч должен удариться в правую зону своей половины и левую зону половины соперника, другими словами мяч должен быть подан по диагонали.

- Партнёры должны отбивать мяч по очереди. Например, после того, как подающий подал мяч, и отбивающий его отбил, следующий удар должен быть произведён партнёром подающего, а следующий партнёром принимающего и т.д.

Классификация ударов

Удар — основное атакующее и защитное действие в игре.

Удары классифицируются в зависимости от величины поступательной скорости мяча, скорости и направления вращения мяча, их соотношения и места удара.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации (лет)	Возрастные границы (лет)	Наполняемость (человек)
НП	1-2	7	10
УТ (СС)	5	8	8
ССМ	не ограничивается	13	4
ВСМ	не ограничивается	14	2

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТ (СС)		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

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

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации[12].

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и тендерных особенностей обучающихся.

---

[12] П. 36 Приказ минспорта РФ от 30.10.2015 г. N 999 «Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в группу, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов), приведенной в ФССП

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий Организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Калужской области, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий города Калуги.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается Программой.

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

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

Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается **в целевом поиске** и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

– массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;

– отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;

– просмотр и отбор перспективных спортсменов на учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе учебно-тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях[13].

Учебно-тренировочные мероприятия (таблица 4).

Формируется количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы Калужской области и города Калуги, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не

---

[13] П.44 Приказ минспорта РФ от 30.10.2015 г. N 999 «Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

более: 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин) в соответствии правил по виду спорта.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность УТМ (количество суток) (без учета времени следования)			
		НП	УТ (СС)	ССМ	ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	УТМ по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки спортсменов. Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсменов, уровень подготовленности, а так же готовность спортсмена к главным стартам;
- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований;
- основные соревнования, наиболее социально значимые, престижные, крупномасштабные соревнования, успешное выступление на которых является основной целью на определенном этапе многолетней подготовки спортсменов.

Уровень подготовки спортсменов для допуска к соревнованиям определяется Положением Минспорта РФ о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях на текущий год.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

– наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

– соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях (таблица 5)[14].

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	**Этапы и годы спортивной подготовки**					
	НП		УТ (СС)		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	1	1	1	1
Отборочные	-	-	2	2	3	3
Основные	-	2	3	5	10	10

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи (Таблица 6). Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение

[14] П.3,4 главы III ФССП

пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований макроцикла[15].

Таблица 6

Нацеленность соревнований и подготовки к ним на различных этапах многолетнего совершенствования

Этапы многолетней подготовки	Цель соревнований	Результаты соревнований	Направленность подготовки
Начальная	Выявление исходного уровня спортивных результатов	Выполнение заданных нормативов, приобретение начального опыта участия в соревнованиях	Укрепление здоровья детей, обучение основам техники вида спорта, развитие физических качеств и др.
Предварительная базовая	Планомерное повышение спортивного результата	Выполнение заданных нормативов	Разностороннее развитие физических качеств, освоение разнообразных двигательных действий, формирование мотивации и др.
Специализированная базовая	Достижение заданного уровня спортивных результатов	Место и результат в главных соревнованиях, выполнение заданных нормативов	Углубленное развитие физических качеств, разностороннее техническое совершенствование, тактическая и психологическая подготовка
Подготовка к высшим достижениям	Достижение Высоких результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона, место в мировом рейтинге	Достижение высокого уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям
Максимальная реализация индивидуальных возможностей	Достижение наивысших результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона, место в мировом рейтинге	Достижение максимального уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям
Сохранение высшего спортивно мастерства	Сохранение наивысших результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона, место в мировом рейтинге	Сохранение максимального уровня специфической

[15] Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – стр. 470

			адаптации готовности к соревнованиям
Постепенное снижение достижений	Сохранение высоких результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона, место в мировом рейтинге	Противодействие снижению уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебно-тренировочный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

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

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

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Учебно-тренировочный план заполняется Организаций в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки.

Календарный учебно-тренировочный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебно-тренировочный год Организацией самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в Примерной программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в Организации.

Режим учебно-тренировочного процесса составляется Организацией для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

- наименование вида спорта (спортивной дисциплины);
- фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя;
- этап спортивной подготовки и год обучения;
- дни недели;

– количество часов в неделю;
– место проведения учебно-тренировочных занятий;
– количество обучающихся;
– начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

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

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

–на этапе начальной подготовки – двух часов;
–на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
–на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
–на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация:

Определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

Проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

– перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
– ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
– ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
– ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

– не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
– не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
– обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Организация учитывает

возможность перевода обучающихся из других Организаций[16].

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

– возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
– объемов недельной тренировочной нагрузки;
– выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
– спортивных результатов;
– возраста спортсмена.

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

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

В расписании (графике) тренировочных занятий (далее - расписание) указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом руководителя Организации на календарный год, спортивный сезон, согласованный с педагогическим советом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха обучающихся.

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

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

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Данный раздел определяет особенности индивидуальной работы спортсменов. Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочный работы, то спортсменам 1-го разряда и выше для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др. (Таблицы 6,7)

---

[16] П.4 Приказ минспорта РФ от 3.08.2022 г. n 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

Таблица 7

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

Разделы спортивной подготовки (%)	**Этапы и годы спортивной подготовки**					
	НП		Т(СС)		ССМ	ВСМ
	1 год	Свыше 1 года	До 3 лет	Свыше 3 лет		
Общая физическая подготовка	26	26	17	17	13	9
Специальная физическая подготовка	23	23	23	23	23	13
Техническая подготовка	39	36	34	32	24	25
Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	11	9	17	17	24	26
Участие в спортивных соревнованиях	-	3	6	7	10	15
Инструкторская и судейская практика	-	1	1	2	2	4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	2	2	2	4	8

Разделы спортивной подготовки включают в себя:

- общую физическую подготовку (ОФП). ОФП – представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности;
- специальную физическую подготовку (СФП). СФП – направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития;
- техническую подготовку. *Техническая подготовка* направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства. Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей;
- тактическую подготовку. *Тактическая подготовка* спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика - это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований;
- теоретическую и психологическую подготовку. Под *психологической подготовкой* следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях;
- восстановительные мероприятия. Все средства восстановления, которые используются в спортивной тренировке, могут быть условно объединены в три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические[17].

---

[17] Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005..

Таблица 8

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (астр.часы)

Разделы спортивной подготовки (часы)	**Этапы и годы спортивной подготовки**					
	НП		Т(СС)		ССМ	ВСМ
	1 год	Свыше 1 года	До 3 лет	Свыше 3 лет		
Общая физическая подготовка	61	81	80	106	101	84
Специальная физическая подготовка	54	72	108	144	180	122
Техническая подготовка	91	112	159	200	187	234
Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	26	28	79	106	187	243
Участие в спортивных соревнованиях	-	10	28	44	78	140
Инструкторская и судейская практика	-	3	5	12	16	38
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	6	9	12	31	75
Количество часов в неделю	**4,5**	**6**	**9**	**12**	**15**	**18**
Количество часов в год	**234**	**312**	**468**	**624**	**780**	**936**

2.5. Календарный план воспитательной работы

Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам должна быть направлена на:

– обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;

– формирование и развитие творческих способностей обучающихся;

– удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании;

– формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;

– адаптацию обучающихся к жизни в обществе;

– профессиональную ориентацию обучающихся;

– выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности;

– удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований[18].

Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (далее - Концепция) представляет собой систему взглядов на развитие детско-юношеского спорта (включая подготовку спортивного резерва) в Российской Федерации, ориентированную на достижение национальных целей развития Российской Федерации на период до 2030 года.

Приобщение лиц, не достигших возраста 18 лет (далее - дети), к систематическим занятиям спортом является необходимым условием формирования нового поколения

---

[18] Приказ минспорта РФ от 3.08.2022 г. n 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

российских граждан, которым предстоит ответить на вызовы современности, обеспечить устойчивое развитие страны в ситуации усиливающейся глобальной конкуренции во всех сферах жизнедеятельности.

Поддержку и развитие детско-юношеского спорта необходимо рассматривать как приоритетное направление в социальной политике государства, имеющее важнейшее значение для будущего страны, способствующее увеличению продолжительности и повышению качества жизни российских граждан, раскрытию таланта каждого человека, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов[19].

Таблица 9

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

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

Раздел «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» содержит теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий.

I. Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие

---

[19] Обз. 1-3. I. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р «Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года»

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

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

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

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

II. План антидопинговых мероприятий

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку (Таблица 10). План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей программу спортивной подготовки, и подаётся на согласование ответственному за антидопинговое обеспечение в вашем регионе ежегодно до 1 декабря.

Таблица 10

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов		Тренер	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА[20]		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год

[20] прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструктор по спорту относится к категории специалистов (профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» от 21 апреля 2022 г. n 237н.

Основная цель вида профессиональной деятельности: организация и реализация инструкторско-методической деятельности в области физической подготовки, физического развития, физического воспитания и спортивной подготовки физических лиц (Таблица 11)[21].

Таблица 11

Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт (функциональная карта вида профессиональной деятельности)

Обобщенные трудовые функции	**Трудовые функции**

[21] Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 21.04.2022 г. N 237н "Об утверждении профессионального стандарта " Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта"

код	наименование	уровень квалификации	наименование	код	уровень (подуровень) квалификации
A	Сопровождение занимающихся при проведении мероприятий и занятий по физической подготовке и физическому развитию	3	Информирование занимающихся по вопросам использования спортивного оборудования и инвентаря, организации занятий и мероприятий по физической подготовке и физическому развитию. *(Для тренировочных групп).*	A/01.3	3
B	Проведение мероприятий и занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися	4	Выполнение с занимающимися занятий, мероприятий по физической подготовке. *(Для групп совершенствования спортивного мастерства).*	B/01.4	4
			Выполнение с занимающимися занятий по виду спорта (спортивной дисциплине) без цели их участия в официальных спортивных соревнованиях. *(Для групп высшего спортивного мастерства).*	B/02.4	4

Инструктор по спорту должен знать:

1) методики проведения занятий, мероприятий по физической подготовке для развития физических качеств, способностей с учетом вида деятельности, социально-демографических и половозрастных характеристик занимающихся;

2) физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека;

3) методы контроля при занятиях по физической подготовке;

4) анатомию человека;

5) основы биомеханики двигательной деятельности;

6) структуру занятия по физической подготовке и элементы физической нагрузки;

7) показания и противопоказания к занятиям по физической подготовке;

8) основы возрастной психологии и воспитания;

9) программу, план специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;

10) программу, план физической подготовки к военной службе занимающихся;

11) состав и содержание испытаний (тестов) для различных категорий населения;

12) методику подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов) для различных категорий населения;

13) нормативы и требования для выполнения населением условий получения знаков отличия (золотого, серебряного, бронзового) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне";

14) общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений для занятий по физической подготовке;

15) техники и методы страховки при занятиях по физической подготовке;

16) виды занятий по физической подготовке для лиц пожилого возраста;

17) основы техники и методики обучения в виде спорта (спортивной дисциплине);

18) срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы;

19) тренажерные устройства в физической культуре и спорте;

20) систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся к выполнению программы занятия;

21) методы контроля и самоконтроля при занятиях по виду спорта (спортивной дисциплине);

22) формы учета посещаемости занятий по виду спорта (спортивной дисциплине), в том числе с использованием электронных средств;

23) требования к содержанию и организации инструктажей с занимающимися при проведении занятия по виду спорта (спортивной дисциплине);

24) правила вида спорта (спортивной дисциплины);

25) комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий, применяемые в программах спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине);

26) гигиенические требования и нормы, предъявляемые к занятиям физической культурой и спортом;

27) техники и методы страховки и самостраховки;

28) правила эксплуатации спортивного оборудования, инвентаря и экипировки;

29) правила использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки;

30) правила безопасного выполнения упражнений на занятиях по физической подготовке, виду спорта (спортивной дисциплине);

31) правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи;

32) инструкции по оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи;

33) правила этики и деонтологии в сфере взаимодействия с занимающимися;

34) правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;

35) формы учета результатов исполнения плана занятия по виду спорта (спортивной дисциплине), в том числе с использованием электронных средств;

36) гигиенические требования и нормы, предъявляемые к занятиям физической культурой и спортом;

37) требования охраны труда.

Инструктор по спорту должен уметь:

1) разъяснять занимающимся общие и частные факторы риска травмирования и ухудшения физического состояния при занятиях физической подготовкой, нормы этичного поведения занимающихся;

2) формировать у занимающихся заинтересованность и мотивированность в развитии физических качеств, способностей;

3) подбирать и применять специальные комплексы упражнений для развития

физических качеств, способностей занимающихся с учетом вида их деятельности, социально-демографических и половозрастных характеристик;

4) применять методику проведения занятий по подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) для различных категорий населения;

5) демонстрировать занимающимся рациональные и безопасные техники выполнения упражнений по программе, плану занятий по физической подготовке, по виду спорта (спортивной дисциплине);

6) пояснять занимающимся структуру занятия, мероприятия по физической подготовке;

7) использовать технику и методы страховки занимающихся;

8) разъяснять занимающимся необходимость и принципы дозирования физической нагрузки;

9) подбирать соответствующие плану занятия по виду спорта (спортивной дисциплине) спортивное оборудование, инвентарь и экипировку;

10) пояснять структуру занятия по виду спорта (спортивной дисциплине) и особенности дозирования нагрузки;

11) рационально и безопасно сочетать различные комплексы упражнений, соответствующие подготовке по виду спорта (спортивной дисциплине);

12) вести журнал учета посещения занимающимися занятий;

13) использовать контрольно-измерительные приборы и спортивный инвентарь;

14) использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся;

15) использовать техники и методы страховки и самостраховки;

16) использовать методы демонстрации, выполнения команд и комментариев, корректировки действий занимающихся;

17) инструктировать занимающихся перед проведением занятия по виду спорта (спортивной дисциплине);

18) контролировать ход выполнения плана занятия по виду спорта (спортивной дисциплине);

19) разъяснять основы техники безопасного выполнения комплексов упражнений, гигиенических аспектов занятий видом спорта (спортивной дисциплиной), правила этичного поведения занимающихся;

20) контролировать соблюдение занимающимися правил техники безопасного использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки;

21) оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи;

22) составлять отчеты по результатам исполнения плана занятия по виду спорта (спортивной дисциплине);

Спортивный судья осуществляет судейство официальных спортивных соревнований или физкультурных мероприятий, проводимых в соответствии с правилами видов спорта (далее – соревнование), по видам спорта, в том числе по адаптивным, правила вида спорта которых, в части отдельных спортивных дисциплин, не имеют отличий от правил вида спорта, по которому спортивному судье присвоена соответствующая квалификационная категория[22].

Основная цель вида профессиональной деятельности: обеспечение соблюдения правил вида спорта и положения (регламента) о спортивном соревновании при проведении

---

[22] П.4 Приказ Минспорта России от 28.12.2017 г. № 134 с изменениями в соответствии с ФЗ-127 Положение о спортивных судьях.

спортивного соревнования и выполняемых населением различных возрастных групп физкультурно-спортивных тестовых мероприятий.

Должностные обязанности: Обеспечивает соблюдение правил и условий проведения спортивных соревнований. Судит спортивные соревнования в соответствии со своей квалификацией, судейской специализацией и категорией, с правилами вида спорта и положением (регламентом) о спортивном соревновании. Осуществляет судейство, соблюдая требования спортивной этики, объективно и своевременно решает возникающие в ходе соревнований вопросы. Контролирует соблюдение правил вида спорта спортсменами и тренерами. Участвует в судействе спортивных соревнований различного уровня (международного, республиканского, областного, муниципального), организуемых спортивными федерациями. Участвует в работе главных судейских коллегий соревнований, спортивного судейского комитета и т.п. в зависимости от ранга соревнований и квалификационной категории спортивного судьи. Участвует в совещаниях, в обсуждениях результатов судейства прошедших соревнований. Проводит семинары и инструктажи спортивных судей по поручению соответствующих федераций по различным видам спорта (за исключением спортивных судей, имеющих квалификационные категории "Юный спортивный судья" и "Спортивный судья третьей категории"), передает знания и опыт другим судьям, ведет методическую работу и работу по пропаганде спорта. Изучает и обобщает передовой отечественный и зарубежный опыт судейства и разрабатывает предложения по его использованию. Поддерживает свою спортивную форму, методическую и техническую подготовленность, постоянно расширяет и повышает уровень спортивной судейской квалификации. Контролирует заполнение своей карточки учета спортивной судейской деятельности и судейской книжки (или других носителей информации о деятельности спортивного судьи). Обеспечивает соблюдение правил по охране труда и пожарной безопасности[23].

В Российской Федерации устанавливаются следующие квалификационные категории спортивных судей:[24]

а) спортивный судья всероссийской категории;

б) спортивный судья первой категории;

в) спортивный судья второй категории;

г) спортивный судья третьей категории;

д) юный спортивный судья.

Квалификационные категории спортивных судей присваиваются лицам, претендующим на присвоение таких категорий (далее – кандидаты), в соответствии с квалификационными требованиями к присвоению соответствующих квалификационных категорий спортивных судей (далее – Квалификационные требования).

Таблица 12

План судейской практики по этапам спортивной подготовки

Этап подготовки	Год обучения	Минимум знаний и умений спортсменов
НП	Весь этап	Изучение правил соревнований. Участие в судействе соревнований.
УТ (СС)	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов техники. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях.

[23] Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих.

[24] Часть 3 статьи 22 Федерального закона.

	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. Судейство: характеристика судейства, основные обязанности судей.
	3	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований.
	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими спортсменами. Судейство: знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности,
	5	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. Судейство: Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.
ССМ, ВСМ	Весь этап	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство: Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских и региональных соревнований. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

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

Медицинское обеспечение лиц, занимающихся физической культурой и спортом, включает в себя:

1) систематический контроль за состоянием здоровья этих лиц;

2) оценку адекватности физических нагрузок этих лиц состоянию их здоровья;

3) профилактику и лечение заболеваний этих лиц и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;

4) восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом[25].

---

[25] Часть 1. Статья 39. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения проводятся в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями.

Основанием для допуска лица (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) к физкультурным мероприятиям, массовым спортивным мероприятиям, студенческому спорту, выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, занятиям спортом на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. При этом оформление дополнительного медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях не требуется.

Для допуска лиц (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) с установленной третьей и четвертой группой здоровья к физкультурным мероприятиям, массовым спортивным мероприятиям, студенческому спорту, выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, занятиям спортом на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки требуется осмотр врача по спортивной медицине и проведение дополнительных клинико-лабораторных и функционально-диагностических методов обследования, на основании которых врачом по спортивной медицине выдается медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Основанием для допуска лиц, занимающихся спортом, начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации), к спортивным мероприятиям является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Медицинское заключение о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях выдается по результатам прохождения УМО, спортсмену или его законному представителю, уполномоченному сотруднику физкультурно-спортивной, образовательной организации, в которой занимается спортсмен, не позднее 10 рабочих дней после прохождения УМО[26].

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными

---

[26] Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях"

законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями .

Медико-биологическое обеспечение спортсменов при проведении спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, осуществляется медицинскими организациями, подведомственными ФМБА России, и иными медицинскими организациями в соответствии с договорами, заключенными ФМБА России в порядке установленном законодательством Российской Федерации[27].

Средства восстановления, практикуемые в тренировочном процессе, формально могут быть представлены тремя группами: *педагогические, психологические и медико-биологические.*

Наиболее значимы - *педагогические средства*, подразумевающие рационально выстроенную систему управления мышечной деятельностью. Их возможности очень разнородны, здесь и вариативность нагрузок, и разнообразие сочетаний средств и методов тренировки, и применение восстановительных микроциклов при планировании мезоциклов, и разноплановость при построении тренировочных программ, создание комфортных условий для тренировок и многое другое[28].

В последнее время все больше используются *психологические средства* восстановления. Ранее уже было отмечено о важнейшем значении ЦНС для проявления максимальных силовых возможностей, поэтому переоценить значимость психологического восстановления очень сложно.

При помощи этих средств нейтрализуется нервно-психическая утомленность и восстанавливается нервная энергия до индивидуальных функциональных границ.

Средства психологического воздействия многообразны и многие из них не могут проходить без участия спортивного психолога[29].

Медико-биологические мероприятия позволяют улучшить устойчивость организма к влиянию больших нагрузок, уменьшить сроки восстановления после них, снизить стрессовую нагрузку на ЦНС и возместить израсходованные энергетические запасы.

Медико-биологические средства подразделяются на *физические, гигиенические, фармакологические и питание*.

Гигиенические средства не должны недооцениваться при реализации тренировочного процесса, их следует учитывать в каждодневной подготовке к соревнованиям и особенно при участии в них. Поэтому для достижения хороших кондиций спортсмена на тренировке и на соревнованиях имеет большое значение соблюдение оптимального и стабильного режима, включающего спортивные мероприятия, полноценный отдых и сон, и сбалансированный рацион питания.

---

[27] Приказ Министерства здравоохранения РФ от 30 мая 2018 г. N 288н "Об утверждении Порядка организации медико-биологического обеспечения спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации"

[28] Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений. Теория и методика [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов // М.: Издательство «Спорт». - 2017. - 319 с.

[29] Гогунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб.для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартьянов // М.: Академия. - 2002. - 288 с.

Физические средства активно используются в восстановительном процессе. Очень разноплановое применение разнообразных видов массажа может иметь общее воздействие на организм или оказывать локальное действие. С помощью массажа решаются задачи улучшения обмена веществ, работы кардио-респираторной и нервной системы и др.

Так же большой популярностью среди спортсменов пользуется посещение саун и парных бань. Кроме того, что эти средства восстановления стимулируют эффективную работу многих функциональных систем и снимают физическое и психологическое напряжение после больших нагрузок, но и помогают при необходимости поддерживать нужный вес при подготовке к соревнованиям.

Применение восстановительных средств в виде биологических стимуляторов, рационального питания с биологическими добавками не только способствует нормализации физиологических процессов посттренировочных и соревновательных нагрузок, но и позволяет сохранить здоровье спортсменов, уменьшая влияние стрессовых факторов.

Наиболее благоприятной моделью применения восстановительных средств является комплексно-избирательное назначение нескольких видов, способных совместно усиливать их направленность.

Медико-восстановительные мероприятия должны соответствовать определенным целям дающим возможность решения задач на протяжении всего процесса спортивной подготовки. В связи с этим, они делятся на этапные, текущие и оперативные[30].

Таблица 13

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Предназначение	**Задачи**	**Средства и мероприятия**	**Методические указания**
Для групп НП			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Для групп УТ(СС), ССМ			

[30] Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов / О.М. Мирзоев // М.: Физкультура и спорт. - 2005. – 220 с. 67

Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин. саморегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/ прохладный	8-10 мин
Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/умеренно холодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

III. Система контроля

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

Контроль направлен на сбор, оценивание и анализ необходимой информации о реальном ходе тренировочного процесса и состояния спортсмена. Он охватывает все стороны процесса подготовки и позволяет целенаправленно управлять им.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделить четыре основные формы контроля:

Годичный контроль подразумевает проверку выполнения запланированной на год программы подготовки.

Поэтапный контроль предполагает регулярную регистрацию целого ряда показателей в начале и в конце какого-то этапа годичного цикла.

Текущий контроль позволяет оценивать повседневные изменения в состоянии спортсмена, его подготовленности, определить параметры нагрузки в микроциклах, длительность которых в разных видах спорта колеблется от 5 до 14 дней.

Оперативный контроль предназначен для срочной оценки функционального состояния спортсмена, его поведения, техники движений после выполнения упражнения, серии упражнений, тренировочного занятия[31].

Для проведения контроля используются следующие методы:

- педагогический (тренер);
- психологический (психолог);
- медицинские (оценка состояния здоровья – врач);
- физиологические (оценка при помощи специальных приборов).

В целом контроль служат для оценки качества тренировочного процесса и фиксируют состояние спортсмена, на котором сказывается влияние различных по длительности тренировочных и соревновательных воздействий.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации. По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

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

На этапе начальной подготовки:

- –изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- –повысить уровень физической подготовленности;
- –овладеть основами техники вида спорта;
- –получить общие знания об антидопинговых правилах;
- –соблюдать антидопинговые правила;

---

[31] Теория и методика физической культуры: Учебник / Под.ред. проф. / под.ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. стр. – 438-442.

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

–изучить правила безопасности при занятиях видом спорта 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;

–изучить антидопинговые правила;

–соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

–приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

–овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта;

–выполнить план индивидуальной подготовки;

–закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

–соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

–демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

–принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

–получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

–совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

–выполнить план индивидуальной подготовки;

–знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

–принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

–показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

–достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

–демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Таблица 14

Нормативы для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			35	30	45	40

Таблица 15

Нормативы для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,7	9,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			75	65
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Таблица 16

Нормативы для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29.	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+12
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не более	
			115	105
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 17

Нормативы для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

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

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ

Этап Т(СС) до 2 лет

Состязания в каждом разделе (атака - атака, атака - защита, защита - защита) проводятся по трем видам с максимальным числом партий - 4. Второй вид (2 партии) является обязательным, из первого и третьего (по 1 партии) жеребьевкой выбирается один. При игре из трех партий победу одерживает победивший в двух, а за победу в каждой партии начисляется 11 очков.

Атака - атака

1) Состязания проводятся па 1/2 стола (стол поделен на 4 игровых поля), жеребьевкой выбирается один из видов, играется 1 партия.

Содержание:

- обмен ударами по диагонали: справа направо; с левой половины на левую;
- обмен ударами по прямой с правой (левой) половины на левую (правую).

Требования:

- Игра в пределах установленного игрового поля по правилам официальных соревнований.
- Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

2) Игра контрударами с левой и правой 1/3 стола против топ-спинов с 1/2 стола с ограничениями (из двух вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 2 партии со сменой сторон).

Содержание - игра контрударами с левой и правой 1/3 стола против топ-спинов: с левой (правой) половины.

Требования:

- Игрок, выполняющий удары с правой или левой половины стола, обязан посылать разнонаправленные мячи поочередно в левую или правую треть стола соперника: играющий в позиции для игры справа не имеет права играть слева, и наоборот. В противном случае он штрафуется. Спортсмен, играющий с правой или с левой трети стола, должен посылать мячи в установленную половину стола соперника. При невыполнении этого требования он штрафуется.
- Спортсмен, играющий на стороне, разделенной на две половины, должен выполнять удары справа с верхним вращением налево сопернику, а игрок с другой стороны должен подавать аналогичные мячи в установленную половину стола соперника. Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

3) Состязания в обмене топ-спинами по всему столу без установок (1 партия).

Содержание: обмен топ-спинами по всему столу без установок.

Требования:

- Выполняются топ-спины справа в любую точку стола на половине соперника. Обоим игрокам запрещается выполнять удары с нижним вращением, за это они подвергаются штрафу.
- Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

Атака - защита

1) Быстрый накат с 1/2 стола против срезки с 1/2 стола (из четырех вариантов разметки стола жеребьевкой выбирает один, играется партия).

Содержание:

- удары накатом по диагонали справа направо (слева налево) против срезки;
- удары накатом по прямой справа направо (слева налево) против срезки.

Требования:

- Игрок, выполняющий атаку, подает справа мячи с верхним вращением (после подачи высшая точка отскока мяча должна находиться за пределами стола, в противном случае подача повторяется, а при умышленной короткой подаче игрок сначала предупреждается, затем подвергается штрафу).
- Игрок, выполняющий срезки, подает справа мячи с нижним вращением. Игрок, выполняющий атаку, может принимать подачу подрезкой, а затем должен играть топ-спинами, в то время как соперник должен выполнять только срезки.
- Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выигрывает с перевесом в 2 очка.

2) Топ-спин с левой или правой трети стола против срезки с 1/2 стола с установками (из двух вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, каждый играет по 1 партии на каждой стороне стола, всего играются 2 партии).

Содержание - выполнение топ-спинов или срезок с левой или правой трети стола против срезок или топ-спинов: с левой половины стола с установками; с правой половины стола с установками.

Требования:

- Спортсмен, играющий влево или правосторонней стойке с 1/2 стола, должен посылать разнонаправленные мячи (в том числе и при приеме подачи). В случае попадания дважды подряд в одну и ту же треть стола он штрафуется.
- Игрок, выполняющий топ-спин, подает справа мячи с верхним вращением, игрок, выполняющий срезки, подает справа мячи с нижним вращением. Спортсмен, играющий с 1/2 стола, должен посылать мяч на левую 1/3 часть стола, а его соперник - в установленную половину стола. Спортсмен, выполняющий топ-спин, может сыграть подрезкой только 1 раз в розыгрыше каждого очка, спортсмен, выполняющий срезки, как минимум первый мяч должен сыграть срезкой, после чего может выполнять другие удары. Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10- тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

3) Топ-спин по всему столу против удара срезкой без установок (играется 1 партия).

Содержание: выполнение топ-спина по всему столу против срезок без ограничений.

Требования:

- Спортсмен, выполняющий топ-спин, подает справа мячи с верхним вращением в любую точку стола на стороне соперника; спортсмен, выполняющий срезки, подает справа мячи с нижним вращением в любую точку на стороне соперника. Спортсмен, выполняющий топ-спин, может сыграть подрезкой только один раз в розыгрыше каждого очка; спортсмен, выполняющий срезки, как минимум первый мяч должен сыграть срезкой, после чего может выполнять другие удары.
- Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 — тот, кто выиграет перевесом в 2 очка.

Защита - защита

1) Игра па 1/2 стола (из четырех вариантов разметки жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).

Содержание:

- обмен резаными ударами по диагонали: справа направо; слева налево;

- обмен резаными ударами по прямой: с правой половины на левую; с левой половины на правую.

Требования:

- Игра ведется в пределах ограниченного игрового поля по правилам официальных соревнований.
- Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 — тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

2) Игра атакующими ударами с 1/2 стола против срезок с 1/2 стола, (из четырех вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играются 2 партии, каждый игрок на каждой стороне стола играет по одной партии).

Содержание - игра атакующими ударами против срезок: с правой половины на правую; с левой половины на левую; по прямой с правой половины на левую; по прямой с левой половины на правую.

Требования:

- Спортсмен, выполняющий удар, подает справа мячи с верхним вращением, в противном случае подача повторяется, при умышленной подаче укороченного мяча игрок сначала предупреждается, а затем подвергается штрафу; спортсмен, выполняющий срезки, подает мячи с нижним вращением.
- Спортсмен, выполняющий атакующие удары, может принять подачу соперника подрезкой, а в дальнейшем должен играть только ударами; спортсмен, выполняющий срезки, должен играть только срезками.
- Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

Этап Т(СС). Свыше 2 лет

Состязания в каждом разделе (атака - атака, атака - защита, защита - защита) проводятся по трем видам с максимальным числом партий - 4. Второй вид (2 партии) является обязательным.

Из первого и третьего (по 1 партии) жеребьевкой выбирается один. При игре из трех партий победу одерживает победивший в двух, а за победу в каждой партии начисляется 11 очков.

Атака - атака

1) Обмен атакующими ударами на 2/3 стола (из четырех вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).

Содержание:

- обмен ударами по диагонали: справа направо на 2/3 стола; слева налево на 2/3 стола;
- обмен ударами по прямой: справа (2/3 стола) налево (2/3 стола); слева (2/3 стола) направо (2/3 стола).

Требования:

- Игра без ограничений в пределах установленного игрового поля по правилам официальных соревнований.
- Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач; при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

2) Игра топ-спинами с левой и правой 1/3 стола против топ-спинов с 1/2 стола.

Содержание - игра без ограничений с левой и правой 1/3 стола против игрока: в

левосторонней стойке на 1/2 стола; в правосторонней стойке на 1/2 стола.

Требования:

- Спортсмен, играющий с 1/2 стола, подает справа мячи с верхним вращением на левую часть стола сопернику; спортсмен, играющий с правой и левой 1/3 стола, подает справа мячи с верхним вращением в указанное игровое поле. За исключением подач вся игра ведется топ-спинами.
- Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач; при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 — тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

Атака - защита

1) Атакующий удар с 2/3 стола против срезки с 2/3 стола (из четырех вариантов разметки жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).

Содержание - удар накатом:

- с правых 2/3 поверхности стола против срезки: с правых (левых) 2/3 поверхности стола;
- с левых 2/3 поверхности стола против срезки: с левых (правых) 2/3 поверхности стола.

Требования:

- Спортсмен, играющий атакующим ударом, подает справа мячи с верхним вращением за пределы стола после первого отскока, в противном случае подача повторяется, а при умышленной короткой подаче игрок сначала предупреждается, а затем подвергается штрафу. Спортсмен, играющий атакующим ударом, подает справа мячи с нижним вращением. Спортсмен, играющий ударом накатом, может принять подачу соперника подрезкой, а играющий срезками должен все мячи играть срезкой.
- Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

2) Игра накатами с левой и правой 1/3 части стола против срезки с 1/2 стола без ограничений (из двух вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 2 партии со сменой сторон).

Содержание: игра накатами справа и слева без ограничения против срезки по всему столу.

Требования:

- Спортсмен, играющий накатом, подает справа мячи с верхним вращением в установленное игровое поле на стороне соперника. Возможна игра подрезкой, но не более одного удара в розыгрыше. Играющий срезками подает справа мячи с нижним вращением в установленное игровое поле на стороне соперника. Он может использовать и другой технический прием, но только после того как отыграет срезкой первый мяч.
- Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

3) Игра накатом против срезки по всему столу без ограничений (играется 1 партия).

Требования:

- Играющий накатами подает справа мячи с верхним вращением, вылетающие за пределы стола; играющий срезками подает мячи с нижним вращением в любую точку стола на стороне соперника.
- Играющий накатами один мяч может сыграть подрезкой, играющий срезками - использовать и другой технический прием, но только после того как отыграет срезкой хотя бы первый мяч.
- Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. После окончания партии игроки меняются

сторонами, и соответственно меняются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

Зашита - зашита

1) Игра па 2/3 стола (из четырех вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).

Содержание:

- обмен ударами по диагонали справа направо (слева налево) на 2/3 стола;
- обмен ударами по прямой: справа (2/3 стола) налево (2/3 стола); слева (2/3 стола) направо (2/3 стола).

Требования:

- Игра без ограничений в пределах установленного игрового поля по правилам официальных соревнований..
- Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

2) Игра накатом с 2/3 стола против срезки с 2/3 стола (из четырех вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).

Содержание - накат с правых (левых) 2/3 поверхности стола против срезки: с правых (левых) 2/3 поверхности стола; с левых (правых) 2/3 поверхности стола;

Требования:

- Спортсмен, играющий накатом, подает справа мячи с верхним вращением, вылетающие за пределы стола, в противном случае подача повторяется, а при умышленной короткой подаче игрок сначала предупреждается, а затем подвергается штрафу.
- Спортсмен, играющий срезками, подает справа мячи с нижним вращением.
- Спортсмен, играющий накатами, может принять подачу соперника подрезкой, а играющий срезками не может применять другие технические приемы.
- Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

3) Игра подрезкой с левой и правой 1/3 части стола против топ-спинов с 1/2 стола без ограничений (из двух вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 2 партии со сменой сторон).

Содержание - игра без ограничений с левой и правой 1/3 части стола против игрока: в левосторонней стойке на 1/2 стола; в правосторонней стойке на 1/2 стола.

Требования:

- Спортсмен, играющий накатами, подает справа мячи с верхним вращением, вылетающие за пределы стола, в установленное игровое поле на стороне соперника: один мяч он может сыграть подрезкой.
- Спортсмен, играющий срезками, подает справа мячи с нижним вращением в установленное игровое поле на стороне соперника: он может применять и другие технические действия, но только после того как сыграет срезкой хотя бы первый мяч.
- Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

4) Игра па 1/2 стола (из четырех вариантов разметки жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).

Содержание: обмен топ-спинами по всему столу без установок.

Требования:

- Подаются справа мячи с верхним вращением в любую точку на половине соперника.

Обоим игрокам запрещается подавать мячи с нижним вращением, за это они подвергаются штрафу.

- Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач: при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

Этап ССМ/ВСМ

Состязания в каждом разделе проводятся по трем видам с максимальным числом партий.

Второй вид (2 партии) является обязательным, из первого и третьего (по 1 партии) жеребьевкой выбирается один. При игре из 3-х партий победу одерживает победивший в 2-х, за победу в каждой партии начисляется 11 очков.

Атака - атака

1) Обмен атакующими ударами на 2/3 поверхности стола (из четырех вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).

Содержание:

- обмен ударами по диагонали справа направо (слева налев) на 2/3 стола;
- обмен ударами по прямой: справа (2/3 стола) налево на 2/3 стола; слева (2/3 стола) направо на 2/3 стола.

Требования:

- Игра без ограничений в пределах установленного игрового поля по правилам официальных соревнований.
- Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 — тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

2) Игра с левой и правой 1/3 части стола против топ-спинов с 1/2 части стола без ограничений (из двух вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 2 партии со сменой сторон).

Содержание - игра без ограничений с левой и правой 1/3 стола против игрока в левосторонней стойке на 1/2 стола; в правосторонней стойке на 1/2 стола.

Требования:

- Оба спортсмена выполняют подачу с верхним вращением. Спортсмен, играющий с 1/2 стола, может подавать мяч в любую треть стола соперника; спортсмен, играющий с левой и правой 1/3 части стола, может подавать мячи только в обусловленное игровое поле соперника. За исключением подачи, игроки ведут игру топ-спинами без ограничений.
- Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно изменяются их задания.

3) Игра накатами против срезки по всему столу без ограничений (играется 1 партия).

Содержание:

- обмен топ-спинами по всему столу без ограничений;
- игра топ-спинами на счет (играется 1 партия); побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

Требования:

- Подачи выполняются только с верхним вращением в любую точку на стороне соперника.
- Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 — тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

Атака - защита

1) Атакующий удар с 2/3 стола против срезки с 2/3 поверхности стола (из четырех

вариантов разметки жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).

Содержание удар накатом:

- с правых 2/3 поверхности стола против срезки с правых (левых) 2/3 поверхности стола;
- с левых 2/3 поверхности стола против срезки с левых (правых) 2/3 поверхности стола.

Требования:

- Спортсмен, играющий атакующим ударом, подает справа мячи с верхним вращением, вылетающие за пределы стола, в противном случае подача повторяется, а при умышленной короткой подаче игрок сначала предупреждается, а затем подвергается штрафу.
- Спортсмен, играющий срезками, подает справа мячи с нижним вращением.
- Спортсмен, играющий ударом накатом, может принять подачу соперника подрезкой, а играющий срезками должен принять только этот технический прием.
- Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач, при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

2) Игра покатом с левой и правой 1/3 стола против срезки с 1/2 стола без ограничений (из двух вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется две партии со сменой сторон).

Содержание – игра накатом:

- с левой и правой 1/3 стола против срезки или наката слева без ограничений;
- или срезкой с левой и правой 1/3 стола против наката или срезки справа с 1/2 стола без ограничений.

Требования:

- Играющий накатом подает справа мячи с верхним вращением, вылетающие за пределы стола, в обусловленную зону на стороне соперника. Один мяч он может сыграть подрезкой.
- Играющий срезками подает справа мячи с нижним вращением в обусловленную зону на стороне соперника и может применять другие технические действия лишь после того как сыграет срезкой хотя бы один мяч.
- Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

3) Игра накатом по всему столу против срезок без ограничений (играется 1 партия).

Содержание - игра накатами по всему столу против срезок без ограничения.

Требования:

- Играющий накатами подает справа мячи с верхним вращением, вылетающие за пределы стола; играющий срезками подает мячи с нижним вращением в любую точку на стороне соперника.
- Играющий накатами один мяч может сыграть подрезкой, играющий срезками - использовать и другие технические средства, но только после того как отыграет срезкой хотя бы один мяч.
- Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного игрока к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

Защита - защита

1) Игра па 2/3 стола (из четырех вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия). Содержание:

- обмен ударами по диагонали справа направо (слева налево) на 2/3 поверхности стола;
- обмен ударами по прямой: справа (2/3 стола) налево (2/3 стола); слева (2/3 стола) направо (2/3 стола).

Требования:

- Игра без ограничений в пределах установленного игрового поля по правилам официальных соревнований.
- Партия играется до 11 очков, каждый подает по 5 подач; при равном счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

2) Игра накатом с 2/3 стола против срезки с 2/3 стола (из четырех вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 1 партия).Содержание - накат:

- с правых 2/3 поверхности стола против срезки с правых (левых) 2/3 поверхности стола;
- с левых 2/3 поверхности стола против срезки с левых 2/3 поверхности стола.

Требования:

- Спортсмен, играющий накатом, подает справа мячи с верхним вращением, вылетающие за пределы стола, в противном случае подача повторяется, а при умышленной короткой подаче игрок сначала предупреждается, а затем подвергается штрафу.
- Спортсмен, играющий срезками, подает справа мячи с нижним вращением.
- Спортсмен, играющий ударом накатом, может принять подачу соперника подрезкой, а играющий срезками должен применять только это техническое действие.
- Счет ведется до 11 очков - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

3) Игра с левой и правой 1/3 стола против топ-спинов с 1/2 стола без ограничений (из двух вариантов разметки стола жеребьевкой выбирается один, играется 2 партии со сменой сторон). Содержание - игра без ограничений с левой и правой 1/3 стола против игрока: в левосторонней стойке на 1/2 стола; в правосторонней стойке на 1/2 стола.

Требования:

- Спортсмен, играющий накатами, подает справа мячи с верхним вращением, вылетающие за пределы стола, в установленное игровое поле на стороне соперника, один мяч, посланный соперником, он может отыграть подрезкой.
- Спортсмен, играющий срезками, подает справа мячи с нижним вращением в установленное игровое поле на стороне соперника, он может применять и другие технические приемы, но только после того как сыграет срезкой хотя бы один мяч.
- Счет ведется до 11 - по 5 подач с каждой стороны, при счете 10:10 подача поочередно переходит от одного к другому. После окончания партии игроки меняются сторонами, и соответственно изменяются их установки на игру. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10:10 - тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

4) Игра топ-спинами по всему столу без ограничений (играется 1 партия).

Содержание - обмен топ-спинами по всему столу без установок.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации **с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки** в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы[32].

---

[32] Приказ минспорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

IV. Рабочая программа

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

Структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие. Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Динамика роста спортивного мастерства зависит от сбалансированности тренировочных нагрузок на каждом этапе спортивной подготовки, учитывая возможности организма в определенный возрастной период подготовки спортсмена. Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной подготовки.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер должен постоянно контролировать выполнение спортсменами тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Теоретическая подготовка[33]

Физическая культура и спорт в России

- Понятие «физическая культура».
- Физическая культура как составная часть общей культуры; значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.
- Основные сведения о спортивной классификации; спортивные разряды и звания; порядок присвоения спортивных разрядов и званий; юношеские разряды по настольному теннису.

Состояние и развитие настольного тенниса в России

- История развития настольного тенниса в мире и нашей стране; достижения теннисистов России на мировой арене.
- Количество обучающихся настольным теннисом в России и в мире.
- Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние.
- Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

Гигиенические требования

- Понятие о гигиене и санитарии.
- Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.
- Дыхание; значение дыхания для жизнедеятельности организма; жизненная емкость легких: потребление кислорода.
- Функции пищеварительного аппарата; особенности пищеварения при мышечной работе.
- Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии; гигиенические требования к питанию спортсменов; питательные смеси; значение витаминов и минеральных солей, их нормы; режим питания, регулирование веса; пищевые отравления и их профилактика.
- Гигиеническое значение кожи.
- Уход за телом, полостью рта и зубами.
- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
- Правильный режим; значение сна, утренней гимнастики; режим дня во время соревнований.
- Рациональное чередование различных видов деятельности.

---

[33] Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004. – С.97-101.

- Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков; профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм

- Понятия об утомлении и переутомлении; причины утомления; субъективные и объективные признаки утомления; переутомление; перенапряжение.
- Восстановительные мероприятия в спорте; проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.
- Критерии готовности к повторной работе.
- Активный отдых.
- Самомассаж; спортивный массаж; основные приемы и виды спортивного массажа.
- Баня.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

- Простудные заболевания; причины и профилактика.
- Закаливание организма спортсмена; виды закаливания.
- Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения; предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом; пути распространения инфекционных заболеваний.
- Меры личной и общественной профилактики.
- Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.
- Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях; доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего; самоконтроль и профилактика спортивного травматизма.
- Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
- Восстановительные мероприятия.

Общая характеристика обучения

- Понятие о процессе обучения.
- Общая характеристика обучения; характерные особенности периодов; многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки; формы организации и методы.
- Основные средства спортивной тренировки; использование технических средств и тренажерных устройств.
- Единство ОФП и СФП.
- Понятие о тренировочной нагрузке.
- Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления; значение тренировочных и контрольных игр.
- Специализация и индивидуализация в обучении.
- Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Воспитание нравственных и волевых качеств

- Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности; спортивно-этическое воспитание; формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений; воспитание чувства ответственности перед коллективом.
- Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.
- Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки; общая и специальная психологическая подготовка; регуляция уровня эмоционального возбуждения; идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед игрой.

- Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

Планирование и контроль спортивной подготовки

- Сущность и назначение планирования, его виды; составление индивидуальных планов подготовки.
- Основные понятия о врачебном контроле; систематический врачебный контроль как основа достижений в спорте.
- Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления; частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры; степ-тест; артериальное давление; пульсовая кривая.
- Уровень физического развития спортсменов; показатели развития.
- Самоконтроль в процессе занятий спортом; дневник самоконтроля; его формы, содержание, основные разделы и формы записи.
- Учет в процессе спортивной тренировки; индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения.
- Контроль подготовленности; нормативы по видам подготовки; результаты специальных контрольных нормативов.

Физические способности и физическая подготовка

- Физические качества; строение и функции мышц; изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом.
- Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые; методика воспитания силовых способностей.
- Понятие быстроты, формы ее проявления; методы воспитания быстроты движений; воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями.
- Гибкость и ее развитие.
- Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений; виды проявления ловкости; методика воспитания ловкости.
- Понятие выносливости; виды и показатели выносливости; методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Основы техники игры и техническая подготовка

- Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства; классификация приемов техники игры в настольный теннис; анализ выполнения техники изучаемых приемов игры.
- Методические приемы и средства обучения технике игры.
- Средства и методы технической подготовки; о взаимосвязи технической и физической подготовки.
- Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий.

Основы тактики и тактическая подготовка

- Основное содержание тактики и тактической подготовки; стили игры и их особенности; разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры.
- Тактика игры нападающего: против защитника; против нападающего.
- Тактика игроков, применяющих вращение.
- Тактика подач и ее значение в общей стратегии игры.
- Тактика парной игры; индивидуальные и парные тактические действия.
- Стиль игры и индивидуальные особенности; способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры.
- Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.

Спортивные соревнования

- Виды спортивных соревнований; спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение; значение спортивных соревнований.
- Положения о проведении соревнований разной статусности по настольному теннису; ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях; правила соревнований по настольному теннису.
- Судейство соревнований; судейская бригада (главный судья соревнований, ведущий судья, судья-счетчик и др.); их роль в организации и проведении соревнований.

Установка на игру и разбор результатов игр

- Задачи и значение предстоящих соревнований; изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому теннисисту; задачи во время соревнований.
- Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований (размер помещения, освещение, марка столов и мячей), время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований.
- Предполагаемые противники: разряд, возраст, способ держания ракетки, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка; умение правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества).
- Общий тактический план игры; возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся игровой обстановки; отношение к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.

Избранный вид спорта: техническая, тактическая, игровая подготовка[34]

Этап НП

Техническая подготовка

1) Хватка ракетки:

- овладение правильной хваткой ракетки;
- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

2) Жонглирование мячом - упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой: о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу;
- перебрасывание мяча с одной руки на другую;
- подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- подброс мяча, подвешенным «на удочке»,: правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- удары о стенку мяча, подвешенным «на удочке»,: правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно.

3) 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.

4) Удары по мячу:

---

[34] Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004. – С.59-61, 65-66, 70-72, 76-80,

- правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки;
- поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью.
- справа и слева ракеткой: у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке (серийные/одиночные на точность попаданий);
- на столе, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;
- сочетание справа и слева (удобно выбрасываемым/отбиваемым тренером, партнером, тренажером): у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке.

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

6) Овладение техникой ударов по мячу на столе:
- левой и правой стороной ракетки, с придачей мячу вращения: после его отскока от пола, без отскока от пола, у тренировочной стенки;
- левой и правой стороной ракетки: на половинке стола, приставленной к стене, при игре с тренером (партнером), тренажером;
- имитация: ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

7) Имитация передвижений:
- одиночные, серийные влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий;
- в игровой стойке со сменой зон: влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» (вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);

Тактическая подготовка

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

Т(СС) этап. До 2 лет

Техническая подготовка

1) Атакующие удары справа. Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого

до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.

2) Подставка. Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратить внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

3) Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро-медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

4) Накат. По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижений.

5) Подрезка. Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

6) Подача. На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.

7) Прием подачи. Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

8) Передвижение. Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

9) Техника комбинаций. Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

Тактическая подготовка

Начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

Игровая подготовка

- Проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и 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 половине стола (центральная зона).
- Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

Т(СС) этап. Свыше 2 лет

Техническая подготовка

1) Атакующий удар справа. Занимающиеся должны овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научить управлять атакующим ударом, т.е. изменять направление (по прямой, по диагонали и т.д.). Обратить внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны - вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратить внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.

2) Подставка, преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером». Овладеть техникой удара толчком с

добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.

3) Атакующий удар слева. Научить в передвижении совершать удары из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку, могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

4) Срезка. Овладеть ударом срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.

5) Накат. На основе стабильного выполнения ударов накатом проводить обучение одиночному быстрому завершающему накату.

6) Подрезка. На основе стабильного владения ударами срезкой проводить обучение технике выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и среднедальней зоны; научиться изменять направление при подрезке; противостоять мячам, посланным противником по центральной линии; овладеть ударом подрезкой с отходом в боковую позицию при приеме мячей, посланных по центральной линии.

7) Топ-спин. На основе педагогического наблюдения те, кто перспективен играть в стиле, предполагающем серийное выполнение быстрого топ-спина, должны начать его изучение. Надо начать с формирования точных движений при выполнении топ-спина. Топ-спин выполняется из правой и боковой позиции в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и т.д., преимущественно из ближнесредней зоны. Игроки, предпочитающие двустороннюю атаку топ-спином, могут начать овладение ударом накатом слева.

8) Подача. Научиться подавать подачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

9) Прием подачи. Научиться принимать подачи атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой и т.д.

10) Передвижение. Научиться и практически применять в соответствии с игровыми условиями способы передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом.

11) Упражнения в парной игре. Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.

12) Техника комбинаций. Научиться владеть двумя или более комбинациями техники передвижений при изменении направления ударов. Удар накатом по топ-спину после приема подставкой; после приема мяча на столе провести двустороннюю атаку; удар накатом из боковой позиции после серии срезок в передвижении; удар накатом и завершающий удар после серии срезок; двусторонняя подрезка + атакующий удар справа; двусторонняя подрезка + прием мяча над столом подставкой.

Тактическая подготовка

- Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом.
- Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.
- Научиться выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.
- Выполнять подставку 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.

Игровая подготовка

- Произвольный способ подачи +: контрудары справа на 1/2 стола; атакующий удар справа против подставки слева на 1/2 стола: 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 ССМ/ВСМ

Быстро атакующий стиль

Техническая подготовка

1) Атакующий удар справа. Совершенствовать умение серийно атаковать справа и из боковой позиции: в передвижении вперед-назад, влево-вправо; учащиеся должны уметь отражать топ-спины быстрым атакующим ударом. Начать обучение технике завершающего топ-спина (топ-спин-удар). Первоначально овладеть техникой удара против подрезки, внезапным ударом после серии накатов и завершающим ударом (в сочетании с техникой удара срезкой и свечами). Обучение технике выполнения быстрых внезапных ударов после серии ударов срезкой; овладеть техникой выполнения свечи и удара по свече.

2) Подача и прием подачи. Совершенствовать качество различных подач на основе повышения интенсивности вращения, вариативности направления и скорости. Исходя из индивидуальных особенностей выбрать 2-3 варианта «коронной» подачи справа и слева. Способы приема подач многообразны, надо обратить особое внимание на прием подачи накатом, атакующим ударом и ударом с боковым вращением мяча.

3) Срезка. Совершенствовать качество вращения при выполнении срезки, овладеть техникой срезки с длинным и коротким замахом. Срезка с боковым вращением мяча.

4) Передвижение. Совершенствовать способы передвижения и обратить внимание на взаимосвязь передвижения с выполнением атакующего удара справа, возврат в исходное положение, выбор оптимального способа передвижения.

Тактическая подготовка

- Подача + сильный атакующий удар: каждый игрок должен преимущественно применять 1-2 варианта подач, остальные вспомогательные. Главным образом нужно подавать длинные мячи с верхним вращением в сочетании с сильным атакующим ударом; способы и направления подачи и приема 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. Изменять направление ударов вправо и влево + выбор момента для завершающего удара. Посылать мячи в игрока, выбирать момент 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

Техническая подготовка

Принципы и последовательность обучения технике различных видов быстрых атакующих ударов: атакующего удара справа, подрезки, подачи, приема подачи, движений

- аналогичны тем, которые используются при обучении технике различных видов быстрых атакующих ударов. Необходимо рационально спланировать обучение технике выполнения топ-спина с тем, чтобы в ударе пропорционально сочетались скорость и вращение. Овладеть техникой выполнения топ-спина из правосторонней стойки, ударов с вращением, а также наката с ускорением вперед из боковой позиции, уметь выполнять удары без вращения по прямой и по диагонали из ближней и средней зон, варьировать силу вращения мяча и направление ударов. Овладеть первичными навыками комбинаций ударов с накатами, накатов с завершающими ударами, овладеть техникой подрезки мячей с сильным нижним вращением, комбинаций подрезки с накатом, овладеть техникой атакующего удара из средней зоны слева против топ-спинов.

Тактическая подготовка

Содержание подготовки такое же, как при обучении быстрым атакующим ударам. Способы атаки быстрым атакующим ударом или завершающим ударом. Овладеть техникой перехода от активной подрезки к активному нападению и завершающему удару, а также от серийного обмена топ-спинами в средней зоне к активным действиям. В ближнесредней зоне овладеть техникой приема подачи быстрым накатом на столе.

Стиль игры - топ-спин + атакующий удар

Техническая подготовка

1) Топ-спин + атакующий удар. Овладеть техникой выполнения топ-спина справа из боковой позиции, наката и топ-спина с ускорением вперед, уметь серийно выполнять накаты - топ-спины из ближней и средней зоны по прямой и по диагонали, постепенно усиливая вращение и расширяя зону игры, овладеть техникой сочетания топ-спинов с накатами с ускорением вперед и атаки накатом при обмене подрезанными ударами, овладеть техникой выполнения быстрых длинных ударов справа в ближней зоне. Овладеть техникой завершающих ударов по высокому мячу

2) Топ-спин слева. На базе закрепления и совершенствования техники выполнения быстрых атакующих ударов и подставок-толчков слева овладеть техникой топ-спинов в сочетании с атакующими ударами слева из боковой позиции, атакующих ударов из средней зоны; овладеть техникой выполнения топ-спина слева в ходе обмена резаными ударами, наката слева из ближней и средней зон, техникой сочетания топ-спинов справа и слева.

3) Техника подрезки. Овладеть техникой выполнения разнонаправленных, с разнообразными точками «приземления» подрезок.

4) Толчок, подставка. Овладеть техникой выполнения ударов толчком и подставкой.

5) Комбинация ударов. Овладеть первичными навыками сочетания топ-спина с атакующим ударом, топ-спина с завершающим ударом, подрезки с топ-спином.

6) Подача и прием подачи. В основе - подачи с разными вращениями. Кроме того, выбирается одна-две подачи в соответствии с индивидуальным стилем игры. Овладеть техникой приема подачи топ-спином, подрезкой, обманным ударом.

7) Удар по высокому мячу. Овладеть техникой выполнения удара по высокому мячу из средней и дальней зон.

8) Работа ног. Совершенствовать уже изученные способы передвижения и уметь сочетать их с разными видами ударов накатом: обратить внимание на сочетание разных способов передвижений в различных игровых зонах.

Тактическая подготовка

1) Тактика активного нападения после подачи в основном та же, что и при использовании быстрых атакующих ударов, но при этом применяются главным образом подачи с нижним и нижнебоковым вращением с тем, чтобы противник отвечал на них подрезками и создались условия для активного выполнения топ-спина.

2) Тактика атаки после топ-спина. Овладеть тактикой завершения атаки после серийного обмена топ-спинами, овладеть тактикой завершения атаки после серийного

выполнения топ-спинов против подрезанных мячей.

3) Тактика атаки топ-спином после подрезки. Овладеть тактикой внезапной атаки после серийного выполнения подрезки с разными точками приземления, тактика сочетания топ-спина и подрезки при приеме мячей, имеющих нижнее вращение.

4) Тактика выполнения топ-спина после выполнения удара толчком. Изучать тактику перехода от наката к атакующему удару справа после серийного выполнения наката слева с варьированием скорости и точки приземления мяча.

5) Тактика приема подачи. Овладеть тактикой завершения атаки ударом по восходящему мячу после выполнения топ-спина, овладеть тактикой перехода к атаке топ-спином после сдерживания противника резаными ударами.

Стиль игры - подрезка + атакующий удар

Техническая подготовка

1) Техника срезки. Посредством выполнения срезки против ударов с верхним вращением и без вращения варьировать точку отскока, овладевать техникой выполнения срезок против топ-спинов, овладевать техникой выполнения срезки против внезапных ударов, ударов по «свече», коротких ударов, увеличивать зону игры, при выполнении срезки овладевать первичными навыками чередования атакующих ударов и ударов подрезкой.

2) Атакующие удары. Овладеть техникой выполнения серийных атакующих ударов справа и слева: овладеть техникой выполнения атакующих ударов с коротких мячей в ходе обмена срезками, в средней зоне овладеть техникой выполнения длинных топ-спинов.

3) Удары накатом. Овладеть техникой перехода от подрезки к накату, от срезки к накату, овладеть техникой сочетания подрезки и наката при обмене срезками.

4) Подрезанные мячи. Научиться придавать мячу сильное нижнее вращение, изменять точку отскока, траекторию и скорость полета мяча, повышать стабильность выполнения подрезок с сильным вращением.

5) Подача и прием подачи. Овладевать подачей необходимо с учетом таких факторов, как скорость полета мяча, интенсивность вращения, изменение точки отскока. При этом необходимо постоянно повышать качество выполнения уже изученных подач и сочетать технику их выполнения с индивидуальным стилем игры, тренировать выполнение подачи справа и слева. При приеме подачи в качестве основного способа использовать срезки, сочетая их с накатами и подставками.

6) Толчок-подставка. Уметь сочетать быстрый толчок с усиленной подставкой, овладевать техникой выполнения толчка с нижним вращением, тормозящего толчка, толчка с переходом из нижнего на верхнее вращение.

7) Работа ног. Совершенствовать способы передвижения, обращая особое внимание на передвижения вперед-назад.

Тактическая подготовка

1) Тактика быстрой атаки после подачи. Овладевать техникой выполнения атаки после одного-двух видов подач, являющихся основными для данного игрока, и нескольких вспомогательных; атаковать сначала после подач и приемов установленного типа и направления, произвольно. Главное внимание обращать на атакующий удар справа, в сочетании с атакой слева, применять главным образом подачи с нижним и нижнебоковым вращением с тем, чтобы противник отвечал на них подрезанным мячом и была возможность для быстрой атаки после вспомогательных действий.

2) Тактика контратаки после обмена срезками. Овладевать тактикой контратаки в процессе серийного обмена плоскими ударами и срезками, овладевать тактикой внезапной атаки после разнонаправленных срезок, а также по высокому мячу.

3) Тактика атаки после подрезки. Контратаковать после выполнения ударов подрезкой с разными вращениями и с разными точками отскока, овладевать тактикой

перехода к серийным атакующим ударам в сочетании с топ-спином в процессе обмена подрезками.

Игровая подготовка

- Парная игра. Совершенствовать технику и тактику игры по «прямой», а также с направлением мяча в разные точки стола, используя различные варианты игры. Особое внимание обращать на подачу и атаку, прием подачи и прием атакующего удара.
- Обмен атакующими ударами (подставка - атака, толчок - атака, накат - толчок).
- Атака после подрезки.
- Атака накатом против срезки.
- Последовательная смена способов подачи.
- Быстрая атака после подачи. Соревнования сначала проводятся с установками, а затем в произвольной игре, сначала играют на 1/3 стола, затем по всему столу.
- Официальные соревнования.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.

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

– при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

– при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

– при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

– при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

– при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

– при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Оценка качества и эффективности деятельности организации осуществляется в форме самоконтроля в следующих целях:

– установление соответствия содержания учебно-тренировочных мероприятий возрасту спортсменов, этапу спортивной подготовки, планам подготовки и дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта;

– выработка рекомендаций для дальнейшего планирования учебно-тренировочных мероприятий;

– совершенствование методического обеспечения спортивной подготовки;

– своевременное предупреждение неблагоприятных воздействий на организм и психику спортсменов, связанных с нарушениями санитарно-гигиенических требований к обеспечению и осуществлению учебно-тренировочного процесса;

– оценка уровня профессиональной подготовки и квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку;

– оценка уровня подготовленности спортсменов и их физического состояния.

Критериями оценки качества и эффективности деятельности организации на всех этапах спортивной подготовки, являются:

– оценка количественного и качественного состава групп (отделений);

– посещаемость спортсменами учебно-тренировочных мероприятий в соответствии с расписанием, утвержденным руководителем организации;

– соблюдение установленной тренировочной нагрузки;

– выполнение спортсменами требований дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, уровень знаний, навыков и умений по избранной спортивной специализации (выполнение контрольных нормативов), плановых заданий и достижение планируемых спортивных результатов;

– содержание и эффективность учебно-тренировочных мероприятий;

– соответствие документации, разрабатываемой тренером на учебно-тренировочное мероприятие или на цикл учебно-тренировочных мероприятий утвержденным планам подготовки по реализации в организации программы;

– соответствие методических принципов и приемов, реализуемых и применяемых тренерами в ходе учебно-тренировочных мероприятий, современным методикам и технологиям спортивной подготовки;

– соблюдение правил техники безопасности и охраны труда, санитарно-гигиенических требований при подготовке и проведении учебно-тренировочных мероприятий, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма;

– наличие и качество медицинского обеспечения спортивной подготовки;

– антидопинговые мероприятия[35].

---

[35] П.62 Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (утв. **приказом** Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. N 999)

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых, сауны;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[36];

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица 19

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

[36] с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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

Таблица 20

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки							
			НП		УТ		ССМ		ВСМ	
			кол-во	срок	кол-во	срок	кол-во	срок	кол-во	срок
1.	Клей неорганический (50 мл)	штук	-	-	1	1	3	1	4	1
2.	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	-	-	1	1	2	1	4	1
3.	Ракетка для настольного тенниса	штук	1	1	1	1	-	-	-	-
4.	Резиновые накладки для ракетки (основания)	штук	-	-	8	1	12	1	20	1
5.	Торцевая лента для предохранения основали и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1 м)	штук	-	-	1	1	2	1	4	1

Таблица 21

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки							
			НП		УТ		ССМ		ВСМ	
			кол-во	срок	кол-во	срок	кол-во	срок	кол-во	срок
1.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки для спортивных залов	пар	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Спортивные брюки	штук	-	-	1	1	1	1	2	1
5.	Фиксатор для голеностопа	штук	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Фиксатор коленных суставов	штук	-	-	-	-	1	1	2	1
7.	Фиксатор локтевых суставов	штук	-	-	-	-	1	1	2	1
8.	Футболка	штук	-	-	2	1	3	1	4	1
9.	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Шорты/юбка	штук	-	-	1	1	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методическое обеспечение.

1) *Байгулов Ю.П.* Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. - М.: ФиС, 2000. – 256с.
2) *Барчуков И.С., Нестеров А.А.* Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528с.
3) *Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В.* Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004. - 144с.
4) *Горбунов Г.Д.* Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2007. – 296с.
5) *Дорохов Р.Н., Губа В.П.* Спортивная морфология. Учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры. - М.: СпортАкадем Пресс, 2002. – 236с.
6) *Железняк Ю.Д., Кашкаров В.А., Кравцевич И.П., Черных Е.В., Мещеряков И.Л., Панов С.Ф., Шкляров В.Б.* Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 384с.
7) *Коваль В.И., Родионова Т.А.* Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 320с.
8) *Лубышева Л.И.* Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272с.
9) *Матыцин О.В.* Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. - М.: «Теория и практика физической культуры», 2001. -

10) *Паршиков А.Т.* Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование. – М.: Советский спорт, 2003. – 352с.
11) *Полиевский С.А., Шафранская А.Н.* Общая и специальная гигиена. Учебник. – М.: Советский спорт, 2009. – 304с.
12) *Родионов А.В., Неверкович С.Д., Непопалов В.Н., Попов А.Л., Романина Е.В., Савенков Г.И., Сопов В.Ф., Уляева Л.Г., Киселёва Е.М.* Психология физической культуры и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 368с.
13) *Смирнов В.М., Дубровский В.И.* Физиология физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608с.
14) Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. - М.: СпортАкадем Пресс, 2001. – 480с.
15) *Туманян Г.С.* Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 336с.
16) *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 480с.
17) *Шестеркин О.Н.* Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Дисс. канд. пед. наук. - М.: РГАФК, 2000. - 160с.

Цифровые образовательные ресурсы.

1. КонсультантПлюс www.consultant.ru
- Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/
- Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/
- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/
2. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru
3. Министерство спорта РФ - http://www.minsport.gov.ru/;
4. Министерство спорта Калужской области - http://www.admoblkaluga.ru/sub/sport/;
5. Федеральный центр подготовки спортивного резерва - http://sport-rezerv.ru/;
6. Pro ping pon. //propingpong.ru (Настольный теннис)