

БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ЛИДЕР»

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
структурного подразделения
Протокол №4 от 25.01.2023



УТВЕРЖДЕНА
Приказом БМАУ СОК «Лидер»
от 31.01.2023 №2-О
П.М. Кротов

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

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации программы: 11 лет

Авторы-составители:
Рязанова Н.В., заместитель директора
по физкультурно-спортивной работе
Осляков Д.В., руководитель
структурного подразделения
Зубова М.М., методист

г.Березовский, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	2
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
III. Система контроля	18
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	22
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки»	46
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	46
Приложение 1	50

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (номер-код вида спорта 004 000 2 6 1 1 Я) (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплине «одиночный разряд» (номер-код спортивной дисциплины 004 001 2 6 1 1 Я), «парный разряд» (004 002 2 8 1 1 Я), «смешанный парный разряд» (004 003 2 6 1 1 Я), «командные соревнования» (004 004 2 6 1 1 Я).

2. Программа разработана Березовским муниципальным автономным учреждением «Спортивно-оздоровительный комплекс «Лидер» (далее – Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденной приказом Минспорта России от 06.12.2022 №1143, а также следующих нормативных правовых актов:

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

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

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ 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»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

3. Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

4. Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее – НП);

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);

- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);

- этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

5. Целями Программы является:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 №884 (далее – ФССП).

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

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

В таблице определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-2	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

2. При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

- формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

- возможен перевод обучающихся из других Организаций;

- максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

3. Объем Программы

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								
	До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет					
			1	2	3	4	5				
Количество часов в неделю	6	8	12	12	14	16	18	20		24	
Общее количество часов	312	416	624	624	728	832	936	1040		1248	

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

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

5.1. учебно-тренировочные занятия;

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий.

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

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

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

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

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (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;

2) проводятся (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, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

5.2. учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ);

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

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).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	УТМ по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России,	-	14	18	21

	первенствам России				
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.	УТМ в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух УТМ в год		-	-
2.5.	Просмотровые УТМ	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует 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 субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

5.3. 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).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «настольный теннис»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Обучающиеся направляются 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, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице.

Объем соревновательной деятельности

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

5.4. иными видами (формами) обучения – инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, самостоятельная подготовка.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в Приложении 1 к Программе.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация:

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

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

3) используются 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 и промежуточной 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.

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

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

	мероприятия, тестирование и контроль (%)						
8.	Самостоятельная подготовка (%)	10-20	10-20	10-20	10-20	10-20	10-20

7. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе 	В течение года
2.	Здоровьесберегающая деятельность		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: - формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.	В течение года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: - формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; - обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; - знание и соблюдение основ спортивного питания; - формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	В течение года
2.3.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	
3.2.	Формирование чувства гордости за	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года

	достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте		
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	февраля
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
		9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
3.5.		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводится с обучающимися занятия, на которых до них

доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

В соответствии с ч.2 ст.34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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 доводится 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, осуществляющих спортивную подготовку;
- 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 в любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персоналом 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 любой запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенных 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».

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

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Практические занятия «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике

	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «настольный теннис».

9. Планы инструкторской и судейской практики

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.

На начальном этапе спортивной подготовки инструкторская и судейская практика не предусмотрена.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде;
- уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь вести протокол игры;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;
- судейство учебных игр за столом самостоятельно;
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;

- уметь судить игр в качестве судьи.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь составить конспект и провести занятие в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у товарища по команде;
- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;

тренера-преподавателя;

- уметь провести подготовку команды к соревнованиям;
- уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства организации;
- уметь вести протокол игры;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;
- судейство учебных игр (самостоятельно);
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;
- уметь судить игры в качестве судьи.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице.

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе первенства организации и иных мероприятий; Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия

высшего спортивного мастерства	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимися необходимо участвовать в судействе первенства организации и иных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования; Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

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

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года

	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (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.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на 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.

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

III. Система контроля

1. 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:

1.1 На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «настольный теннис»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам

спортивной подготовки;

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

1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный

теннис»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам

спортивной подготовки;

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

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

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

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат

в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

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

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

1.4. 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.

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

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.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки 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 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			35	30	45	40

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	9,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			75	65
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый 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»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) 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»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

	Упражнения		Норматив
--	------------	--	----------

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

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка позволяет всесторонне развивать функциональные возможности всех органов, воспитывать выносливость, быстроту реакции, подвижность и другие физические качества, обеспечивая тем самым гармоничное развитие спортсмена в целом. Она является своего рода материальной базой совершенствования специальных игровых приемов и имеет большое значение в повышении тактико-технического мастерства, в профилактике травматизма, а также способствует поддержанию отличной формы теннисистов в период ответственных соревнований.

Основные задачи ОФП:

- повышение уровня здоровья и функциональных возможностей различных систем организма, общей работоспособности;
- развитие основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, координации, прыгучести) в их единстве, отвечающих специфике настольного тенниса.

Для повышения уровня общего физического развития обучающихся используются:

- общеразвивающие упражнения;
- упражнения для развития физических качеств (сила, выносливость, гибкость, ловкость, быстрота);

- упражнение для развития прыгучести;

- спортивные и подвижные игры.

Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки

Строевые упражнения:

- общее понятие о строе, построение по росту, в колонну, шеренгу, парами, в круг, враспынную, соблюдая интервалы и дистанцию;

- равнение, повороты на месте, размыкание и смыкание;

- передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой и по диагонали.

Общеразвивающие упражнения:

- наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы в стороны из различных и.п.: основная стойка, прогнувшись руки в стороны и др.;

- наклоны и круговые движения туловищем; повороты туловища из разных и.п.: стоя, сидя, сидя ноги скрестно, стоя на коленях, отводя руку в сторону до отказа; руки в стороны, к плечам на пояс, прогибание туловища назад; в упоре лежа на бедрах; лежа на животе, руки вытянуты вперед, приподнять одновременно ноги и руки вверх «лодочка»;

- одновременное и поочередное сгибание ног; отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах; ходьба на носках, пятках, на внешних и внутренних сводах стоп; максимальное растягивание и расслабление ног; маховые и круговые движения.

Общеразвивающие упражнения в движении:

- ходьба с заданиями (руки в стороны, на пояс, за спину); ходьба и бег с переменной темпа, ритма и скорости; ходьба и бег с преодолением препятствий реальных и воображаемых (перешагивание, перелезание, подлезание);

- бег на скорость; непрерывный бег в медленном и среднем темпе; эстафеты с бегом;

- игры с прыжками (для развития взрывной силы ног); подскоки;

- перемещение между предметами и под ними, по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, на животе, на спине, по канату;

- прыжки: ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, со сменой ног, с поворотами, с движением руками;

- прыжок с высоты на точность приземления; прыжки через скакалку; прыжки вверх с касанием ориентиров; прыжки на 2 ногах с предметом; прыжок в длину с места, прыжки на 2 ногах на месте, с продвижением, то же из приседа; прыжки с разбега, через набивные мячи, натянутую веревочку; запрыгивания на возвышения и спрыгивания с них.

Развитие координационных способностей:

- варианты челночного бега, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия и на точность приземления;

- упражнения по совершенствованию техники перемещения, комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения ракеткой, варианты круговой тренировки;

- подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.

Развитие скоростных способностей:

- бег с ускорением, с изменением направления, темпа, ритма; бег с максимальной скоростью; эстафеты с мячом и без мяча.

Развитие силовых качеств:

- подтягивание, упражнения в висах и упорах;

- упражнения с гирями, гантелями;

- прыжки и многоскоки;

- метание набивного мяча.

Развитие выносливости:

- эстафеты;

- круговая тренировка;

- подвижные игры и игровые задания с акцентом на анаэробный и аэробный механизмы, длительностью от 20с до 18 мин.

Развитие гибкости:

- ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов с постепенным их усложнением, увеличением объёма и интенсивности выполнения.

На учебно-тренировочном этапе применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки. Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощённым правилам.

Использование для целей ОФП занятий другими видами спорта – легкая атлетика (бег, прыжки), лыжные гонки, плавание, спортивная гимнастика, акробатика.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Спортивные игры – баскетбол, волейбол, футбол, теннис, бадминтон.

Использование тренажёров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) играет ведущую роль в формировании двигательных способностей теннисиста и направлена на развитие и специализированное проявление двигательных качеств при выполнении технических приемов и действий игрока в настольном теннисе. Осуществляется она в тесной связи с овладением и совершенствованием навыков и умений игры с учетом условий и характера применения теннисистом этих навыков в соревновательной обстановке.

Теннисисту необходима не только общая, но и определенная физическая подготовка, соответствующая специфическим особенностям техники и тактики этого вида спорта и индивидуальному стилю обучающегося. Например, для быстрого розыгрыша очка с помощью активных атакующих действий теннисисту требуется высокое развитие таких физических качеств, как быстрота одиночного движения и темп движений, скоростная выносливость, ловкость и координация, гибкость, прыгучесть. А для применения тактики силового давления посредством мощных серийных топ-спинов нужны силовые и скоростно-силовые качества, скоростно-силовая и специальная выносливость, гибкость и координация.

Многие действия теннисиста отличаются значительной амплитудой движений, и требует не только общей гибкости, но и повышенной специфической подвижности в суставах, развитой с учетом специфических особенностей игры в настольном теннисе.

Наибольшего развития специальных физических качеств можно достичь, только применяя учебно-тренировочные упражнения, которые по своей структуре и биомеханическим характеристикам близки к соревновательным. Ведь физические качества в полной мере проявляются в игре, в технике двигательных действий и тактике двигательной деятельности. В связи с этим развитие физических качеств необходимо рассматривать в единстве с формированием технического и тактического мастерства. С ростом спортивного мастерства физическая подготовка должна носить все более специализированный характер. Игрокам высокого класса необходимы комплексы упражнений в условиях, приближенных к соревновательным, чтобы совершенствовать специальные физические качества с учетом техники и тактики игры.

С помощью специальных упражнений, направленных на преимущественное развитие определённых качеств, можно также совершенствовать отдельные технические приёмы. Для этого обычно используют специальные упражнения, по характеру выполнения и структуре сходные с теми или иными техническими приёмами или отдельными их элементами.

Для развития специальных физических качеств применяются:

- упражнения для развития быстроты реакции;
- для развития чувства мяча;
- упражнения для развития быстроты ударных движений;
- упражнения для развития быстроты передвижений;

- имитационные упражнения.

Специальная физическая подготовка *на этапе начальной подготовки*.

Упражнения с мячом и ракеткой.

Варианты упражнений с мячом: отбивание ладонью, подбивание на ладони, отбивание мяча, катание мяча, ловля, вращения, передача, удержание, касание мяча, метание, бросание-ловля, упражнения с двумя мячами.

Упражнения с мячом и ракеткой: удержание на ракетке, катание мяча, отбивания, упражнения с ракеткой 2 и более мячами, с двумя ракетками.

На учебно-тренировочном этапе. Развитие специальных физических качеств, необходимых обучающемуся для достижения высоких результатов в настольном теннисе, интенсификация учебно-тренировочного процесса.

Использование имитационных упражнений – для совершенствования ударных движений, передвижений.

Повторение упражнений предыдущего этапа подготовки.

Применение тренажеров.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Продолжение работы по развитию специальных физических качеств и способностей, характерных для сильнейших игроков настольного тенниса.

Широкое применение в учебно-тренировочных занятиях имитационных упражнений, как средства тренировки наиболее необходимых групп мышц.

Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажёров, роботов, приспособлений и педагогических методов.

Повторение упражнений предыдущего этапа подготовки.

Техническая подготовка

Базовая подготовка обучающегося в настольном теннисе должна начинаться с технической подготовки, в которую входит обучение технике выполнения ударов и правильному передвижению у стола.

Техника в настольном теннисе – система движений, действий и приемов, которые обучающийся использует для достижения победы в соответствии с индивидуальными способностями.

Техническая подготовка теннисиста строится на отработке следующих элементов:

- тренировка техники ударов;
- тренировка передвижений у стола.

В таблице ниже представлена классификация технических действий в настольном теннисе, каждое из которых делится на разновидности, а затем по способу выполнения.

Техническое действие	Разновидность технического действия	Способ выполнения
Удары	Верхнее вращение	Накат; Скрутка; Атакующий топ-спин; Свеча
	Без вращения	Подставка; Удар сверху
	Нижнее вращение	Подрезка; Срезка
Передвижения	Шагом	Обычный шаг; Приставной шаг; Кросс-перемещение
	Скачком	Толчок одной ногой; Толчок двумя ногами

Виды ударов в настольном теннисе

Существует три типа вращения мяча: верхнее, нижнее и боковое.

Мяч, закрученный верхним вращением, после соприкосновения с ракеткой противника подпрыгивает вверх. Верхнее вращение позволяет выполнить правильный возврат низкого мяча на сторону соперника. Верхнее вращение получается, когда движение ракетки направлено снизу вверх.

Задача нижнего вращения заключается в том, чтобы усложнить атакующие действия противника. При неправильном приеме мяч после соприкосновения с ракеткой устремится в сетку. Нижнее вращение мячу придает движение ракеткой сверху вниз.

Мяч, имеющий боковое вращение, уходит за боковую линию поверхности стола после соприкосновения с ракеткой. Такое вращение создается через движение по касательной к боковой поверхности мяча.

Основные удары в настольном теннисе:

- накат справа/слева;
- топ-спин;
- подрезка справа/слева;
- подставка справа/слева;
- подача;
- прием подачи;
- атакующий топ-спин справа;
- удар сверху (смэш).

Удары с верхним вращением

Накат справа

Накат справа – это первый удар, который изучают начинающие игроки в настольный теннис. Этот удар формирует основу для многих других ударов. Если движение удлиняется в траектории, то получается топ-спин, а если мяч подлетает высоко над столом, то удар справа уже трансформируется в смэш. Если сократить движение удара и сделать его более параллельным столу, то получится подставка. О механике перехода от различных видов удара поговорим чуть позже.

Первое, что необходимо сделать для выполнения наката справа, – это правильно занять стойку для приема мяча. Ноги располагаются под небольшим углом (около 30 градусов к столу), правая нога чуть дальше от стола по сравнению с левой ногой. Такое расположение позволяет принимать мяч в состоянии баланса и в максимально заряженном положении тела. Вес тела находится посередине или немного перемещен на правую ногу за счет небольшого уклона корпуса в правую сторону. Угол между предплечьем и плечом составляет около 90 градусов, локоть находится близко к корпусу или даже может быть прижат. Мяч принимается на ракетку, имеющую угол в 30 градусов, и этот угол почти не меняется на протяжении всего движения. Если вы начинающий игрок, то принимать мяч лучше на открытую ракетку, не добавляя острого угла ракетки.

Во время движения ракетки корпус поворачивается вокруг своей оси, создавая силу удара. Вес тела перемещается с правой ноги на левую, но незначительно, потому что основную работу выполняет корпус. Ноги здесь выполняют больше опорную функцию и отвечают за мобильность перемещения у стола. Свободная левая рука (для правши) поворачивается вместе с корпусом, чтобы не мешать целостности движения. Не забывайте ее сгибать, свободного положения руки быть не должно.

Сила удара формируется не только за счет ускорения руки, но и за счет удара корпуса, поэтому важно, чтобы правое плечо было отведено назад, то есть корпус повернут. Если корпус находился параллельно столу, а это случается, когда игрок «залипает» к столу (почти касается стола), то удар будет производиться только за счет руки и не будет иметь силу. К тому же мышцы спины и корпуса намного более сильные и выносливые, нежели мышцы руки, поэтому с их помощью можно произвести сильный удар. Мяч принимается на высоте уровня сетки в самой высшей его точке.

Завершающая фаза удара включает разворот корпуса в направлении мяча и доведение ракетки «до головы», при этом ракетка не должна пересекать левую часть тела, тем более не

должна доходить в сторону левого плеча (для правши). Накат справа выполняется в средней зоне у стола, на расстоянии 0,5–1 метра от края (или на расстоянии вытянутой до стола руки).

Накат слева

Накат слева зачастую выполняет защитную или сдерживающую функцию, это объясняется тем, что с левой стороны трудно совершить сильный удар из-за небольшой амплитуды движения. Накат слева, так же как и справа, является базовым ударом, модификация которого позволяет уже делать более сложный удар, такой как топ-спин.

Начинаем выполнение удара с правильной постановки ног.

Ноги согнуты в коленях, корпус наклонен вперед. Это позволяет создать максимальную устойчивость и мобильность при совершении удара и передвижении. Левое плечо отведено назад.

Ноги располагаются параллельно столу на расстоянии чуть шире, чем плечи. Ракетка находится в районе левого бедра или, другими словами, около вашего левого кармана шорт. Мяч на ракетку принимается тыльной стороной ракетки. Локоть согнут под углом 90–120 градусов. Правильная позиция при приеме мяча на ракетку – это уже половина успеха в выполнении наката.

Основную скорость в ударе формирует предплечье, которое совершает вращательное движение вокруг локтевого сустава и кистевое движение. Развернутый корпус создает дополнительную силу удара. Движение заканчивается, когда правое предплечье (для правшей) и голова ракетки указывают вперед по направлению полета мяча.

Отработка техники наката слева в настольном теннисе.

Для отработки техники наката слева на практике мы составили алгоритм постановки эффективного удара. Накат слева отличается от наката справа тем, что он выполняется в более неудобном положении корпуса, когда рука имеет меньший простор для обработки мяча и его возврата.

1. Отработка плоского приема мяча. Тренер-преподаватель набрасывает мячи на высоте значительно выше сетки. Задача обучающегося выполнить прием мяча плоской подставкой. В данном упражнении отрабатывается способность придать мячу скорость полета. Прием мяча может быть отработан в дополнительном упражнении на столе, который сложен под 90 градусов.

2. Отработка подъема мяча за счет предплечья. Игрок уже обучен придавать скорость полета по высокому мячу, сейчас задача стоит принимать мячи на высоте уровня сетки. Для того чтобы мяч не попал в сетку, необходимо помимо удара придать ему еще и вращение вверх. Удар делается только за счет вращательного движения предплечья, которое отрабатывается на вспомогательном упражнении «колесо».

3. Отработка движения кисти. Кисть во время движения расслабляется и отводится назад. Во время контакта с мячом происходит щелчок кистью. Движение кисти имеет траекторию движения в 45 градусов. Кисть выполняет две функции – как ударную, так и вращательную.

4. Совмещение при накате слева как кисти, так и предплечья.

5. Подключение корпуса в накате слева. В точке приема мяча корпус делает небольшой уклон в левую сторону под левую ногу, а затем нужно распрямиться, что позволит добавить мощи корпуса для большей силы удара.

При детальной тренировке наката слева следует уделить внимание поэтапной работе. Удар сложный, и чтобы его выучить, следует четко отработать по очереди все элементы, участвующие в ударе.

Топ-спин

Удар справа/слева можно разделить на два типа ударов: накат и топ-спин.

Различие между накатом и топ-спином

В формировании удара в настольном теннисе лежит простой принцип баланса между вращением и силой. Поэтому удар формируется за счет траектории ракетки. От нее зависит вид удара.

Не следует думать, что траектория ракетки определяется только движением руки. В создании траектории участвует все тело. Основная нагрузка при движении ракеткой ложится на три группы мышц: ноги, корпус (спина, грудь, пресс) и плечи (рука, предплечье, кисть). Включение всех трех групп мышц позволяет сделать удар максимально технично и сильно.

На рисунке ниже показаны различные углы траектории ракетки и какой удар при этом формируется.



Если делаем удар справа вертикально вверх, то мячу сообщается максимальное вращение, но в то же время придается слабая сила и скорость полета. Такой удар, распространенный в 80-е годы прошлого века, называется «классическим топспином».

Если траектория имеет горизонтальное движение, то мячу сообщается максимальное ускорение и сила, вращение здесь как таковое отсутствует. Такой удар называется подставкой.

Как видно, помимо наката и топ-спина существуют еще другие разновидности удара с верхним вращением. Каждый из ударов имеет свою цель и задачу.

Подставка – это защитно-атакующий элемент для быстрого перевода мяча в различные точки стола.

Накат – это классический удар по мячу без вращения на уровне высоты сетки. Выполняется в средней и ближней зоне стола.

Топ-спин – удар по мячу с нижним вращением в ближней или средней зоне стола.

Скрутка – удар на столе по мячу с нижним вращением.

Классический топ-спин – удар по мячу с нижним вращением у самого края стола.

Удары с нижним вращением

Подрезка справа

Подрезка справа является одним из базовых элементов защиты в настольном теннисе. Основными задачами подрезки являются: сдерживание атаки, перехват инициативы, сковывание передвижений противника, создание возможности для собственной атаки топ-спином. Подрезка выполняется как по защитным, так и по атакующим ударам противника (накат, топ-спин).

Подробная техника исполнения.

Ноги расположены в правосторонней стойке, такой же, как если бы нам пришлось делать топ-спин или накат. Ноги согнуты в коленях, а корпус наклонен вперед. Эта позиция позволяет получить максимальный баланс тела при приеме, лучше, чем если бы корпус был вертикален, а ноги выпрямлены. Такое положение дает максимальную мобильность и возможность подойти удобно, а значит, качественно принять мяч.

В момент приема мяча, то есть касания его ракеткой, вес тела находится на правой ноге. Ракетка находится на уровне правого плеча, а локоть выдвигается вперед, что позволяет сыграть более «остро» под летящий мяч. Затем вес тела переносится с правой ноги на левую, рука выпрямляется, ракетка смотрит по траектории движения мяча.

Ракетка двигается за счет работы ног, корпуса, руки и предплечья. Получается кинематическая цепочка создания удара, которая представляет собой одновременную работу мышц. Так, начиная от первоначальной фазы движения и до завершающей, вес тела перемещается с правой ноги на левую, создавая скорость движения ракетки и силу удара. Параллельно движению ног корпус производит небольшое скручивание, добавляя мощности удару.

При совершении удара предплечье совершает вращательное движение в локтевом суставе. Поэтому крайне важно направить локоть немного вперед, облегчая тем самым выполнение элемента.

Подрезка слева

Продолжаем рассматривать основные элементы защитной игры в настольном теннисе. Разберем основные технические составляющие правильного удара подрезкой слева.

Ноги расположены на ширине плеч, колени согнуты, а корпус наклонен вперед. Тем самым создается устойчивое положение всего тела. Важно, чтобы ноги были согнуты в коленях, обеспечивая баланс и равновесие для быстрого передвижения у стола. Стойка при подрезке – аналогичная удару накатом слева, что очень важно для возможности проведения различных видов ударов.

Прием мяча происходит чуть ниже уровня сердца, можно сказать, что удар происходит от груди. Для этого правое плечо выдвигается немного вперед на несколько сантиметров, чтобы расположить правый локоть перед корпусом, это делает движение более комфортным.

Ракетка движется по траектории сверху вниз под мяч, придавая ему нижнее вращение. Верхняя часть головы ракетки наклонена назад, и этот угол не сохраняется в течение всего движения.

Элемент осуществляется с помощью движения предплечья, которое движется вокруг локтевого сустава, выполняющего роль шарнира. Движение должно быть компактным. Во время движения руки вес тела перемещается с левой на правую ногу.

При приеме мяча корпус игрока идет вместе с мячом вперед.

В итоге в движении задействованы ноги, корпус и предплечье.

Движение заканчивается, когда правое предплечье и верхняя часть ракетки указывают на то место, куда хотим направить мяч.

Удары без вращения

Подставка справа/слева

После того как обучающийся сможет выполнять базовые элементы игры: накаты, топ-спины и подрезки с обеих сторон, тренер-преподаватель должен перейти к изучению подставки (блок). Трудность выполнения подставки заключается в ее достаточно коротком ходе движения. Угол ракетки во время движения почти не меняется. Если научиться ставить блок, то обучающийся справится с любой сильной атакой соперника и заставит его хорошо подвигаться у стола. По сути, подставка является сокращенным движением наката. Используется она, когда нет времени отойти от стола или когда вы хотите ускорить возврат мяча на сторону соперника.

Подачи

Подача – это самый первый удар, с которого начинается игра. Условно подачи можно разделить на два вида: короткая и длинная.

Короткая подача с двойным отскоком

При короткой подаче должен быть «двойной отскок», т. е. подачу надо подавать так, чтобы мяч два раза (или больше) мог удариться на стороне противника, не вылетая сразу за стол после первого отскока от стола.

Помимо этого, мяч во время подачи должен лететь низко над сеткой. Короткие подачи, которые летят над сеткой и отскакивают два раза на стороне противника, трудно атаковать. Противник не может полностью использовать замах руки для подъема мяча со стола. Если же ваш противник будет использовать накат справа или скрутку со стола, то мяч не будет иметь такой большой скорости, как при выполнении топ-спина.

Лучше всего подавать так, чтобы второй отскок приходился на край стола, если подача будет слишком короткая, то у противника будет большой угол для сброса мяча. Задача короткой подачи – не только не дать сопернику провести сильную атаку, но и уменьшить угол атаки. А чем дальше соперник от стола, тем меньше угол его атаки.

Длинная подача

Разберем длинную подачу, которая является противопоставлением короткой. Особенность данной подачи состоит в том, что мяч на стороне противника должен удариться один раз, при этом как можно ближе к краю стола. Задача длинной подачи – заставить противника переместиться дальше от стола и изменить свою позицию и уменьшить свой угол обстрела. Для создания хорошей длинной подачи необходимо, чтобы мяч ударился около вашего края стола. Желательно, чтобы противник не был готов к тому, что вы будете подавать длинную подачу. Он не должен знать, какую подачу вы сейчас будете подавать. Для этого движение в таких подачах должно быть практически идентичным. Помимо этого, старайтесь подавать в разные зоны стола и с разным вращением. Противник, который застаивается на месте, будет дезориентирован. Подавайте верхнее/боковое вращение и нижнее/боковое вращение.

Подача справа с нижним/боковым вращением

Разберем так называемые «маятниковые» подачи. подача выполняется, как маятник, предплечье двигается вокруг локтя по дуге. Маятник может быть как правый, так и левый. В правом маятнике уделим внимание созданию нижнего и верхнего вращения. Эти вращения чередуются, чтобы запутать противника.

Подача справа с верхним/боковым вращением

Подача справа с верхним/боковым вращением – это такая же подача маятником, как и с нижним/боковым вращением, но здесь заменяем нижнее вращение на верхнее. Следует помнить, что при верхнем вращении мяч стремится лететь выше, что осложняет выполнение короткой подачи. Можно сделать ошибку с высотой, что позволит вашему противнику начать атаку.

Сложные атакующие удары

К таким ударам относятся атакующий топ-спин (сильное кручение и сильный удар) и удар сверху (смэш).

Атакующий топ-спин справа – наиболее сложный удар с сильным верхним вращением и большой скоростью, выполняемый по длинной восходящей траектории, может быть использован в обмене ударами.

Смэш, с другой стороны, это самый быстрый в настольном теннисе удар, скорость полета мяча после него достигает 60–100 км/час.

Атакующий топ-спин

Основные моменты выполнения атакующего топ-спина против подрезки с сильным нижним вращением.

Важные особенности выполнения удара следующие:

1. Движение заключается в том, что ракетка во время удара наклонена под углом в 45 градусов (верхняя кромка наклонена в сторону сетки). Траектория движения ракетки также проходит под углом около 45 градусов. Таким образом, получается оптимальное сильное кручение и наибольшая скорость.

2. Контакт с мячом происходит ниже талии около колена.

3. Плечо ударяющей руки (правой) опускается, и вес тела переносится на правую ногу. Тем самым смещается центр тяжести от стола.

4. Стопа правой ноги должна быть размещена почти параллельно задней линии стола и достаточно отставлена назад, чтобы игрок находился в сбалансированной позиции, которая затем позволит перенести центр тяжести на левую ногу.

5. Колени согнуты больше, чем в прямом ударе справа, это позволяет встретить мяч ниже. Правая нога включается в удар. Изначально стопы направлены в разные стороны, что делает более комфортным и устойчивым выполнение удара.

6. При ударе вес тела переносится с правой ноги на левую. После начала движения ног поворачиваются корпус и плечи.

7. Угол между локтем и корпусом увеличивается по мере увеличения дистанции от стола.

8. Движение ракетки начинается за правым коленом. Игрок заканчивает движение в сбалансированной позиции, несмотря на длинную фазу обработки мяча.

9. Ракетка останавливается, не пересекая линию середины тела. В момент окончания движения стопа правой ноги направлена по направлению движения мяча.

10. Мячу дается траектория на 10–20 см выше сетки, чтобы уменьшить вероятность ошибки.

Удар сверху справа (смэш)

Используется он для атаки по высоколетящим мячам. Высоким называется мяч, который поднимается на высоту груди и выше. Удар сверху применяется в двух случаях: 1) – когда ваш противник отошел в дальнюю зону и стал защищаться с помощью «свеч» с большим верхним вращением, и 2) – когда вы сделали сильный топ-спин, а противник на приеме допустил ошибку, подставив не тот угол ракетки, и мяч взлетел вверх.

Зачастую у начинающих игроков происходит много ошибок в чередовании сильного топ-спина справа и удара сверху. Вызвано это тем, что в топ-спине справа, для того чтобы придать мячу сильное вращение, движение ракетки во всех фазах выполнения топ-спина идет снизу вверх и мяч достаточно сильно поднимается, а в ударе сверху движение идет сверху вниз.

Как и в атакующем топ-спине справа, удар сверху использует длинное сильное движение, но только с минимальным вращением. Вращение практически отсутствует.

Как выполняется удар сверху:

1. Положение ног и корпуса такое же, как и в топ-спине справа, но с небольшим важным изменением. Так как мяч взлетает высоко, то не нужно сгибать колени слишком сильно в начале удара. Колени сгибаются в конце удара.

2. Стопы направлены в разные стороны, это создает устойчивость при ударе.

3. Вес тела сначала переносится на правую ногу (намного больше, чем в топ-спине справа), так что она сгибается в колене, а после на левую. Перемещение центра тяжести занимает достаточно большое количество времени, но оно у вас есть, так как мяч к вам летит не быстро.

4. Движение руки вокруг плеча намного больше, чем в топспине справа. Движение более энергозатратно и требует больше времени на реализацию, но это компенсируется тем, что противник стоит далеко от стола и у вас будет время на возвращение в исходную позицию.

5. Для высоко отскакивающих мячей оптимальная точка удара по мячу – уровень головы.

Перемещения в настольном теннисе

Значительное внимание в тренировке необходимо уделять умению правильно передвигаться. Именно поэтому большинство тренеров-преподавателей придают первостепенное значение при обучении технике настольного тенниса быстрой и правильной работе ног.

В правильном подходе к мячу заключается уже половина приема. Передвижение представляет собой различные способы перемещения около стола во время игры.

Настольный теннис является одним из самых быстрых видов спорта на планете, и если хотите научиться играть в него, то вам наверняка стоит знать наиболее быстрые и эффективные способы передвижения по игровой площадке. Одни из базовых техник работы ног в теннисе:

- перемещение в «шафле»;
- перемещение шагом;
- перемещение в прыжке;
- кросс-перемещение.

Перемещение в шафле

Другими словами, перемещение в стиле шафл – шаг-подставка. Этот шаг иногда называют приставным. Если нам необходимо переместиться вправо, сначала отрываем и перемещаем левую ногу, а затем подтягиваем правую. В левую сторону соответственно

движение будет выглядеть так: сначала правая нога делает прыжок, затем левая нога подтягивается в шаг.

Одна нога всегда касается пола, что создает дополнительный баланс в стойке. Главное – сохранять одинаковое расстояние между ногами.

Перемещение с помощью шага

В данном перемещении требуется переместить только одну ногу, чтобы достать нужный мяч. Вторая нога плотно стоит на земле, что дает лучший баланс при контроле мяча. Одну ногу можно более быстро переместить, нежели две, как в перемещении «шафл». Данное перемещение полезно, когда мяч находится в пределах вашего контроля руками (например, нам необходимо сделать вперед шаг правой ногой, чтобы принять короткую подачу у сетки). Нога же переставляется, чтобы увеличить зону охвата рук. В перемещении важно осуществлять контроль над своим центром тяжести. Если перенесете вес тела на ногу, с которой начали перемещение, то, скорее всего, завалитесь вперед и возвратиться обратно будет сложно.

Перемещение в прыжке

Зачастую, чтобы быстро переместиться из ближней зоны стола в среднюю зону, используется прыжок. Заключается он в том, что сразу две ноги одновременно отталкиваются от земли.

Перемещение не так часто используется для движения влево и вправо, так как в этом случае перемещение «шафлом» более эффективно.

Кросс-перемещение

Данное движение выполняется, когда ноги скрещиваются по диагонали. Как правило, это происходит при ударе справа. Так, например, при перемещении к мячу в правую зону можно использовать эту технику перемещения. При этом левая нога идет по диагонали вперед (как бы скрестно с правой), а затем правая нога ставится еще правее (ближе к мячу) для сохранения пространства между ногами. Левая нога закидывается под углом 45 градусов. Удар слева через кросс-перемещение используется редко, так как большинство игроков предпочитают контролировать весь стол с правой стороны.

Упражнения для тренировки ударов и перемещений

Приведем упражнения для отработки ударов и перемещений на учебно-тренировочном занятии. Упражнения разделены на классы и имеют подробное описание и схему выполнения. Можно выделить следующие классы упражнений:

- разминочные упражнения в начале учебно-тренировочного занятия;
- упражнения для повышения точности игры;
- упражнения для развития передвижения у стола.

Разминочные упражнения для настольного тенниса

1. Игра накатом слева по левой диагонали.

Классическое упражнение для отработки техники приема слева. Выполняется в ровном ритме, с одинаковой силой удара и вращением. Каждый из игроков играет на стабильность, то есть старается сделать максимальное количество ударов.

2. Игра накатом справа по правой диагонали.

Аналогичное упражнение для проработки техники удара накатом справа. Ритм игры ровный. Основной задачей является максимальное удержание мяча на столе. Как правило, с этого упражнения начинается учебно-тренировочное занятие, так как в ударе справа задействовано множество мышц.

3. Игра накатом слева по прямой.

Вы играете накатом слева, а ваш партнер накатом справа. Игра по прямой имеет более короткий отрезок полета мяча, чем диагональ. В результате этого возникает необходимость более короткого и точного движения, а также правильного разворота корпуса.

4. Игра накатом справа по прямой.

Вы играете накатом справа, а ваш партнер накатом слева. Следует уделить внимание четкости движения и расположению ног для более короткого удара.

5. Игра накатом и смэшем.

Играется накатом справа по диагонали, четвертый мяч один из игроков набрасывает в виде «свечи» на центр стола. Отскок мяча должен быть высоким (более 1 метра). Второй игрок этот мяч бьет смэшем. Такое упражнение выполняется как слева, так и справа. Все удары необходимо делать с смэшем справа, даже если мяч падает в левый квадрат.

Упражнения на тренировку точности

После проведения разминочных упражнений следующий блок упражнений в учебно-тренировочном занятии настольного тенниса представляет собой задания на повышение точности удара. Главная их особенность в том, что при выполнении задания есть ведущий и ведомый (первый и второй номер).

6. «Треугольник» накатом справа.

Фундаментальное упражнение настольного тенниса. Его следует делать как можно больше, так как оно задействует как накаты слева и справа, так и передвижение вдоль стола. Для выполнения его следует правильно выходить ногами как слева, так и справа. Ваш партнер проводит разброс мячей вам в левый и правый квадрат. Перед тем как совершить удар, следует занять правильную стойку.

7. «Треугольник» накатом слева.

Базовое упражнение для тренировки подставки слева и разброса по углам стола. Выполняется аналогично «треугольнику накатом справа», но только из левого угла.

8. «Малый треугольник» накатом справа.

Упражнение выполняется обоими партнерами накатом справа. Ведущий игрок производит разброс мяча в правом квадрате в две точки: правый угол и центр. Ведомый игрок играет по очереди всегда накатом справа в этих точках. Основной ошибкой при выполнении данного упражнения является: неправильная постановка ног и «залипание» у стола, что не позволяет правильно сыграть мяч в центре. При игре в центре можно больше разворачивать угол ног, нежели при игре из угла. После 5–10 минут игры ведущий и ведомый меняются ролями.

9. «Малый треугольник» накатом слева.

Выполняется игра накатом слева обоими игроками. Ведущий игрок производит разброс мяча в левом квадрате: в центр и левый угол по очереди. Ведомый игрок отрабатывает игру накатом слева с передвижением. Накат слева более сложен, нежели справа, потому что ракетка принимается закрытой стороной и для удачного удара особенно важна первая фаза приема мяча.

10. «Восьмерка».

Упражнение играется в двух вариантах. Вариант № 1: вы играете только по прямой накатами, а ваш партнер накатами всегда по диагоналям. Вариант № 2: вы играете только по диагоналям, а партнер по прямой. Упражнение для тренировки передвижения у стола, правильного разворота корпуса для удара справа и поочередной работы накатом слева и справа. Это упражнение – своего рода «чистка» всех ошибок игрока. Играя его, можно сразу увидеть, что вы меняете хватку при ударе слева и справа, заваливаетесь, «прилипаете» к столу, не докручиваете корпус и т. д.

11. «Перескок» в левом углу.

Акцент делается на перескоке в левом углу. Ведущий игрок играет всегда слева, тогда как ведомый делает по очереди перескок ногами в левом углу и играет мяч то накатом слева, то справа. В упражнении тренируется работа ног и правильный подход ногами к мячу.

Сложные упражнения для настольного тенниса на развитие передвижения

Упражнения повышенной сложности, как правило, используются в конце учебно-тренировочного занятия и требуют вариативного передвижения по всему столу.

12. «Веер» накатом справа.

Упражнение в настольном теннисе, включающее как передвижение, так и удары слева и справа. Ведущий игрок делает разброс в три точки: правый угол, центр и левый угол. Ведомому необходимо играть по очереди все три точки, где первые две играют накатом

справа, а третья накато́м слева. Упражнение прорабатывает передвижение вдоль стола и игру из разнообразных точек.

13. «Веер» накато́м слева.

Схожее с предыдущим по смыслу и исполнению упражнение. Ведущий подставкой раскидывает мяч в три точки: левый угол, центр и правый угол. Из первых двух точек ведомый игрок играет левым накато́м, а в правом углу – накато́м справа.

14. «Веер» накато́м слева с «перескоком».

Комплексное упражнение, состоящее из «веера» накато́м слева и «перескока» слева. Ведущий игрок всегда играет подставкой слева в левом квадрате. Ведомый играет так: накато́м справа – накато́м справа – накато́м слева – накато́м справа. После завершения серии она повторяется снова и снова. Самое сложное – это вернуться в правый угол для наката справа после удара накато́м справа из левого угла.

15. «Веер» с игрой только справа.

Модификация стандартного упражнения «веер», где ведущий играет в три точки с правого угла: правый угол, центр и левый угол. Отличие заключается в игре ведомого, который принимает все мячи справа.

16. «Двойной веер».

Сложное упражнение на внимание и передвижение около стола. Ведущий игрок играет всегда справа в три точки, но по два раза. Точки игры стандартные – это правый угол, центр и левый угол. Сначала ведомый играет два раза правым накато́м из правого угла, потом играет в центре сначала правым, потом левым накато́м (делается «перескок» в центре), далее в левом углу играет два раза левым накато́м.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка в настольном теннисе – это раздел, включающий в себя теорию игры в настольный теннис, а также практическую реализацию приемов для достижения поставленной цели в соответствии со способностями теннисиста.

Благодаря тактической подготовке можно добиться выдающихся спортивных результатов. Тактика в настольном теннисе основывается на базовых принципах. Выделим некоторые из них.

Принцип стабильности. Первый принцип заключается в стабильности игры обучающегося при выполнении различных видов ударов и комбинаций. Встает закономерный вопрос: как же можно увеличить стабильность? Ответ прост – количество переходит в качество. Чем больше времени потрачено на отработку технического элемента, тем он становится надежнее. Стабильность повышает общий уровень мастерства игрока, позволяет ему не только успешно проводить удары и комбинации, но и осуществлять защитные действия.

Принцип вариативности. Следующий принцип заключается в использовании и комбинировании различного вращения, силы удара и игровых зон. Направляя противнику мячи, отличающиеся по степени вращения и скорости, игрок будет усложнять оппоненту прием мяча, тем самым увеличивая вероятность ошибки соперника. Использование различного вращения и силы в игре позволяет создать широкий простор для формирования собственных игровых комбинаций.

Принцип единства атакующих и защитных действий. Во время игры постоянно происходит чередование атаки и защиты. Комплексность игры заключается в способности обучающегося успешно осуществлять как атакующие, так и защитные действия.

Принцип соответствия тактических решений физическим, психическим и техническим возможностям теннисиста. Психические, физические и тактические возможности находятся в тесной взаимосвязи между собой. Например, различные физические особенности обучающегося, такие как рост, вес, телосложение, влияют на его скорость, маневренность и силу, что уже являются тактическими характеристиками.

Принцип выбора тактических решений, которые затрудняют действия противника. Задача обучающегося, во-первых, выбрать такую манеру игры, которая бы затруднила действия противника по выполнению правильного возврата, и, во-вторых, создать собственные возможности для выигрыша очка.

На рассмотренных выше принципах тактики формируются три ее вида: атака, контратака и защита.

Атака включает в себя инициативные действия для создания давления на соперника. В настоящее время именно атака в игре в большинстве случаев приводит к победе в партии. Можно выделить сложную и простую атаку. Сложная атака состоит из нескольких последовательных атак, а простая из одной. Именно с помощью сложных, многоступенчатых атак можно победить в современном теннисе.

Контратака – это атака, которая проводится в ответ на атакующие действия противника. Можно выделить ответную контратаку и встречную контратаку. Так, ответная контратака – это атакующее действие, выполняемое после защиты. Встречная контратака – опережающее атакующее действие, целью которого является прервать атаку соперника.

Защита содержит действия теннисиста, основная задача которых – нейтрализовать атаку соперника. Можно выделить активную защиту, которая носит наступающий характер и провоцирует противника ошибиться, и пассивную защиту, которая не создает явных проблем сопернику и задача которой заключается в простом удержании мяча на столе.

Преобладание того или иного вида тактического подхода в процессе игры формирует у обучающегося его индивидуальный стиль игры.

Различные стили игры в настольном теннисе

Под стилем игры в настольном теннисе будем рассматривать особенность ведения игры. Стиль формируется под влиянием многих факторов, к которым можно отнести физические, тактические и психологические факторы. Понимание стиля игры позволяет в учебно-тренировочном процессе сделать упор на развитие сильных сторон и навыков обучающегося. Анализ стиля игры противников позволяет выбрать оптимальные стратегии игры против них. Основных стилей игры в настольном теннисе существует несколько. Ниже представим преимущества и особенности каждого стиля. А также предложим контрдействия, которые могут оказаться самыми эффективными для победы.

Атакующий стиль. Проявляется в решительных инициативных действиях обучающегося по захвату контроля над игрой. Как правило, игроки атакующего стиля первые начинают атаку и стараются быстро завершить розыгрыш очка. Они пытаются атаковать любые мячи, как длинные, так и короткие. В современном спорте этот стиль игры преобладает, особенно у игроков азиатской школы настольного тенниса.

Как играть против игроков с атакующим стилем? Необходимо сделать все возможное, чтобы самому начать атаку и не позволить сделать это противнику раньше. Современные накладные мячи имеют такие высокие характеристики по скорости и вращению, что можно перекрутить любое вращение и перебить любой удар, поэтому успех определяется неожиданностью действий. Рекомендуется играть в неудобные точки стола, чтобы затруднить противнику выполнение сильного удара. Одной из альтернатив игры против атакующих игроков является игра в центр стола. На игровую агрессию следует отвечать контрударами до тех пор, пока агрессор не перейдет в защиту, которая у него менее развита.

Контратакующий стиль. Характеризуется игрой со средней дистанции, мощными топспинами как с левой, так и с правой стороны. Контратакующий обучающийся активно включается и начинает проявлять инициативу и борьбу после первого топспина, выполненного соперником. Сильная сторона игроков контратакующего стиля – это длинные розыгрыши по всему столу.

Как играть против игроков с контратакующим стилем игры? Необходимо сковывать атакующие действия противника сильным вращением мяча близко под сетку и в дальнейшем проводить неожиданные атаки в центр стола или под левую руку противника. Розыгрыш мяча

должен проходить быстро, задача обучающегося – как можно быстрее начать самому сильную атаку, чтобы противник перешел к оборонительным действиям в ближней зоне стола.

Защитный стиль. Определяется длительной игрой подрезкой, срезкой и подставкой. Мячи играют близко к сетке, затрудняя тем самым проведение атакующих действий противника. Защитный стиль часто встречается у игроков с шипами или накладками анти-спин.

Как играть против защитников? Игра против защитников требует большого терпения и выдержки. Противник будет стараться сделать так, чтобы вы ошиблись и увязли в долгом розыгрыше. обучающемуся необходимо использовать длинные подачи и выводить игру на розыгрыш в средней дистанции с постоянным давлением на соперника. Необходимо играть по разным углам стола, а также в центр, где повышается вероятность возврата менее обработанного мяча или возврата с ошибкой. В розыгрыше не следует постоянно давать сильное вращение мячу, потому что защитник будет возвращать его с еще большим нижним вращением, усложняя дальнейшую атаку.

Тактика игры против игроков с различными накладками.

Настольный теннис сильно изменился в 60-е годы XX века, когда помимо простых накладок появились новые разновидности: шипы, длинные шипы и анти-спины. Привело это к тому, что в правила игры был введен новый пункт, требующий от игроков наклейки накладок разных цветов. Если раньше наклейки, зачастую, были только зеленого цвета, то сейчас они должны иметь два цвета: красный и черный. При этом они могут отличаться по игровым характеристикам (скорость, контроль, вращение мяча), а также по толщине или весу. Различия в цветах были введены для того, чтобы оппоненту было видно, какой именно накладкой выполнен возврат мяча. Ведь тактика игры против каждого вида накладки своя.

Гладкие наклейки против коротких шипов

Основная особенность коротких шипов заключается в потере у мяча скорости и вращения после приема, поэтому при контрударе или блоке мячи «стремятся» попасть в сетку. Наклейки шипами имеют гораздо меньший коэффициент трения, чем гладкие наклейки, поэтому при контрударах и блоке мяч получает меньшее верхнее вращение, чем он получил бы при ударе гладкой накладкой.

Если соперник выполняет верхнее вращение шипами, то, делая блок или контрудар, нужно больше закрывать ракетку, так как мяч летит медленно, но по более высокой траектории с сильным вращением.

Если обучающийся начинает атаку топ-спином по подрезке соперника, играющего шипами, ему необходимо больше открывать ракетку, то есть принимать мяч под большим углом, тем самым создавать более дугообразную траекторию полета мяча.

Если же этим движением сделать топ-спин по подрезке соперника, играющего гладкой накладкой, мяч может вылетать за пределы стола.

При подставке, выполненной шипами, мяч получает меньшее вращение, чем после аналогичного удара, выполненного гладкой накладкой, поэтому, принимая мяч по подрезке, выполненной шипами, игрок может неправильно рассчитать собственное верхнее вращение. Тогда необходимо действовать так, как будто мяч практически не имеет вращения.

Гладкие наклейки против длинных шипов

Как необходимо действовать в стандартных игровых ситуациях при игре против длинных шипов. Длинные шипы имеют особенность перекручивать вращение на противоположное. Именно это свойство накладки затрудняет прием мяча, особенно после сильного вращения. Чем существеннее было исходное верхнее вращение, тем более сильное нижнее вращение будет иметь мяч после контакта с длинными шипами.

В игре против длинных шипов не стоит наращивать верхнее вращение в серии ударов. Удары с сильным вращением следует чередовать с подставками или ударами открытой ракеткой по направлению вверх-вперед (навесной топ-спин или накат).

Обратная ситуация возникает, когда обучающийся, сделав подрезку и получив от соперника, играющего длинными шипами, мяч с нижним вращением, начинает атаку резким

ударом без вращения, тогда мяч вылетает за пределы стола. Происходит так из-за особенностей длинных шипов. Если оппонент выполнил удар с нижним вращением, то это вращение после отскока от длинных шипов станет верхним (как будто соперник принял мяч не подрезкой, а топ-спином). Поэтому чем сильнее нижнее вращение уходящего мяча, тем существеннее будет его верхнее вращение после отскока от длинных шипов. И несмотря на то, что теннисист, играющий длинными шипами, внешне выполняет подрезку, мяч будет иметь верхнее вращение.

Тактика игры в такой ситуации заключается в том, что, сделав подрезку с сильным нижним вращением и получив ответ от соперника, играющего длинными шипами, надо принимать приходящий мяч как после топ-спина. Следовательно, начиная атаку резким ударом без вращения, надо направлять движение руки вперед и вниз, а не вперед и вверх.

Тактика с «шиповиком» будет следующая: если хотите, чтобы соперник возвратил вам верхнее вращение, вы должны послать ему мяч с нижним вращением. Если необходимо нижнее, то вы должны придать мячу верхнее. Еще помните, шипы не умеют крутить, и какое вращение мячу вы придаете в самом начале, такое же и получаете от «шиповика». Если вы сильно вращаете, то обратно получаете сильно закрученный мяч.

Вы должны заставить противника с помощью длинных ударов отойти от стола, чтобы мячи, которые он посылает вам, во-первых, имели меньшее кручение из-за сопротивления воздуху, во-вторых, у вас было время посмотреть, на какое вращение переходит мяч. Помимо этого, если у противника различные накладки с различными шипами, то, отгоняя его от стола, вы располагаете временем, чтобы определить, какой стороной он выполняет удар.

Гладкие накладки против гладких накладок

Самая распространенная ситуация, когда приходится играть против соперника с гладкими накладками. Основные особенности игры против гладких накладок заключаются в определении силы вращения мяча.

Если противник придает мячу нижнее вращение, вы можете принять такой мяч срезкой либо перекрутить его с помощью топ-спина.

Если же соперник создает верхнее вращение при подаче, топ-спине или контрударе, то вы можете быстро сыграть подставкой на столе или накатоном в средней зоне.

Другим вариантом приема будет перекручивание мяча с верхним вращением на нижнее вращение с помощью подрезки. В данном подходе вы отдаете инициативу в игре оппоненту.

Короткие шипы против длинных шипов

Обучающиеся, играющие короткими шипами, имеют преимущество перед теми, кто играет длинными шипами. При игре короткими шипами мяч не получает вращения, поэтому соперник, играющий длинными шипами, не может использовать вращение приходящего мяча, равно как и не может придать мячу собственного вращения. Фактически обладатель накладки «длинные шипы» может играть только без вращения, чем всегда может воспользоваться его оппонент, играющий шипами. Кроме того, у обучающегося, использующего длинные шипы, будут проблемы с приемом мячей без вращения, поскольку в этом случае после контакта с накладкой скорость мяча резко снижается, и он будет буквально «падать» с ракетки. Иными словами, в игре против шипов длинные шипы не будут иметь преимуществ, тогда как их недостатки проявятся максимально ярко.

Длинные шипы против накладок анти-спинов

Оба типа накладок – длинные шипы и анти-спин – используют вращение приходящего мяча, при этом сами придать вращение не могут. Поэтому если оба обучающихся играют длинными шипами или анти-спином, никто из них не сможет начать игру с вращением, если только на одну из сторон ракетки у теннисистов не будут наклеены обычные гладкие наклейки. Впрочем, если бы игра велась исключительно накладкой анти-спин против длинных шипов, то обладатель такой накладки имел бы некоторое преимущество. Дело в том, что очень медленные мячи без вращения проще контролировать анти-спином, чем длинными шипами. С длинных шипов медленный мяч буквально «сваливается».

Базовые тактические подходы в настольном теннисе

Представим некоторые наиболее распространенные тактические подходы, которые в учебно-тренировочном процессе должны быть доведены до автоматизма и совершенства.

Разброс по углам. Смысл этого тактического приема заключается в том, что необходимо растянуть противника, направляя свои удары по углам стола. Этот прием является одним из самых классических, поэтому и входит в группу основных упражнений на учебно-тренировочном занятии. Задача заключается в способности перевода мяча в противоположный угол. Необходимо заставить соперника больше перемещаться для отражения мяча, чтобы увеличить вероятность ошибки. Для отработки свободного перевода мяча в любой угол стола подходят такие упражнения, как «треугольник» и «восьмерка».

Одной из разновидностей данного приема является *игра на противоходе*, когда несколькими мячами вы «приучаете» противника к одному из углов стола, после чего направляете мяч в другой угол. Эффективность приема достаточно высока, так как на больших скоростях в игре решения о приеме мяча происходят на уровне рефлексов и становится сложно взять нестандартный мяч.

Близко-далеко. Название тактического приема говорит само за себя. Здесь необходимо заставить противника перемещаться не в горизонтальной плоскости стола, как в предыдущем приеме, а в плоскости «ближе-дальше». Примером использования такой тактики является игра под сетку с дальнейшим переводом мяча на край стола. Данная тактика может быть усилена игрой в противоположный угол.

Игра на слабую сторону. Вашей задачей является определить слабую сторону противника и играть большинство ударов в нее. Удар с левой стороны зачастую более слабый, чем с правой. Поэтому одним из классических приемов является игра в левый квадрат стола. Делается это еще и для того, чтобы сковать противника в атакующих действиях. Подача, как правило, выполняется в левую сторону или на центр стола.

Игра через провокацию. Один из интересных тактических приемов заключается в провокации противника к определенным действиям. Через провокацию играют защитники, так как они провоцируют атаку. И чем сильнее будет вращение в атаке, тем сильнее у них получится придать обратное вращение.

Игра на выматывание. Подход очень индивидуален и зависит, в первую очередь, от психологического типа личности спортсмена. Для того чтобы воздействовать на настрой соперника, можно уйти в постоянно жесткий прессинг или глубокую изматывающую оборону, с помощью чего можно физически и психологически утомить противника. Психофизическое утомление приведет к увеличению вероятности ошибок. Такой подход характерен для защитного стиля игры.

Психологическая подготовка

Новые достижения и победы подразумевают развитие обучающегося во всех направлениях подготовки: технической, тактической, физической и, особенно, психологической. В настольном теннисе бывает такое, что обучающиеся с отличной физической формой и хорошим знанием стратегии не могут победить в важных турнирах, в первую очередь потому, что они не были психологически готовы.

Зачастую бывает так, что лучшими становились не самые быстрые и сильные, а те, кто имел огромное желание и волю стать чемпионом. Именно тот, кто может управлять своим психологическим состоянием и своими эмоциями, имеет преимущество над противниками.

Морально-волевые стимулы являются фундаментом, определяющим результативность игры. Только путем учебно-тренировочных занятий обучающийся может научиться контролировать свой эмоциональный и психологический уровень.

Психологическая подготовка обучающегося включает следующие компоненты:

- формирование мотивации;
- постановку целей;
- преодоление страха и формирование волевой подготовки.

Формирование мотивации

Очень важным элементом учебно-тренировочного процесса является создание и поддержка мотивации у обучающегося. Если обучающийся на протяжении длительного периода времени не имеет сколько бы то ни было значимых результатов, то мотивация его стремительно падает. В голове начинают появляться мысли о том, чтобы заняться другим видом спорта. Именно здесь очень важно наличие тренера-преподавателя, который уже знает «психологические ямы» обучающихся. Тренер-преподаватель нужен для преодоления эмоциональных кризисов. Мотивация может быть классифицирована в двух формах: внешняя и внутренняя.

Внешняя мотивация

Все тренеры-преподаватели знакомы с внешней мотивацией, потому что именно они ее и создают. Сочетание как положительного одобрения, так и отрицательной критики используется большинством тренеров-преподавателей. Как правило, положительное одобрение предпочтительнее, и его чаще используют, так как оно создает более благоприятный климат для спортивной активности, не создавая атмосферу страха и негативных эмоций. Тем не менее это вовсе не означает, что необходимо отказываться от критики. Главное, чтобы она была конструктивной.

Внутренняя мотивация

Внутренняя мотивация самая эффективная. Она рождается внутри обучающегося, как желание и стремление к достижению результатов в спорте.

Постановка цели

Цели определяют степень успеха. Чем выше цель, тем выше будет результат и тем больше будет раскрываться потенциал. Важно обладать целеустремленностью, чтобы достичь того, чего мы хотели бы достичь и в жизни, и в спорте. Техника успеха состоит из трех этапов:

- определите, что у вас сейчас есть (точка А);
- определите цель, которую хотите достичь (точка В);
- определите необходимые действия для достижения цели (путь из А в В).

На первом этапе нужно честно определить текущее состояние. Лучше, если это сделать с помощью количественных показателей. К примеру, это может быть текущий рейтинг или спортивный разряд.

Далее определите цель. Она должна быть реалистичной, но достаточно высокой, чтобы создавать площадку для изменений. Для большей эффективности цель должна быть именно целью обучающегося, а не навязанной кем-то со стороны. Цели могут быть краткосрочными или долгосрочными. Долгосрочные цели разбиваются на некоторые краткосрочные.

Следующий шаг состоит в определении конкретных действий, которые позволят вам измениться и пройти путь из точки А в точку В.

Преодоление страха

Перед важным турниром обучающийся волнуется, и это нормально. Новички испытывают множество эмоций и переживаний. Некоторые не спят в ночь перед турниром, других берет озноб. В основном это страх перед неизвестностью. Человека всегда беспокоит что-то новое и неизвестное. К примеру, новичок не знает точно, как будут проходить игры на турнире. Тут самое простое – объяснить себе, что будете играть с такими обучающимися, как и вы, и эти обучающиеся также боятся играть. Они также испытывают страх перед неизвестностью.

Важно понимать, что страх и волнение испытывают все. Чем больше обучающиеся играют на турнирах, тем меньше будет их страх. Они просто привыкают к нему. Это как на американских горках: сначала страшно, а потом привыкаешь и стоишь в очереди за новой порцией адреналина. Один из основных страхов в настольном теннисе – это страх поражения. Эмоции начинают зашкаливать, когда от исхода игры многое зависит.

Зачастую обучающиеся, которые на учебно-тренировочных занятиях подавали хорошие надежды, были трудолюбивыми, выходя на турнир, внутренне сдавались и проигрывали значимые партии. Происходит это из-за новой ситуации, в которую попадает

обучающийся. На его плечах лежит большая ответственность за каждый мяч, у него появляется страх проигрыша. Именно поэтому необходимо понимать и изучать этот страх.

Появление страха – это нормальное явление, именно так проявляется наш природный инстинкт самосохранения.

На турнире страх поражения вызывается тем, что мы хотим оправдать надежды тренера-преподавателя, родителей, свои собственные или команды. Ответственность на турнире значительно выше, чем на учебно-тренировочных занятиях, поэтому и эмоциональный фон организма совсем другой. Главное, нужно понимать, что это нормальная реакция организма и этим можно управлять.

Страх на каждого воздействует по-разному. У одних обучающихся страх вызывает негативные эмоции, которые могут ослабить психофизическое состояние, вызвать упадок воли к победе, способствовать пассивным действиям. У других, наоборот, страх может вызвать положительные эмоции, которые усиливают волю к победе и заставляют человека бороться. В основном большинство от страха испытывает негативные эмоции. Поэтому нужно учиться управлять своим состоянием. Настольный теннис – это спорт, где очень важен самоконтроль. Если научиться контролировать страх, то можно многого добиться.

Волевая подготовка

Воля появляется у обучающегося, как только он научился управлять своим страхом. Воля проявляется в действиях по достижению конкретной цели. В упорной спортивной борьбе победа зачастую достается тому, кто обладает большей волей к победе. Тренировка воли заключается в усложнении трудностей, которые нужно преодолеть обучающемуся. Условия тренировки должны усложняться, пока не достигнут эмоционального накала и физической нагрузки, как на соревнованиях.

Вот список упражнений для тренировки волевых качеств:

- начинать необходимо с простых упражнений и постепенно повышать интенсивность. Сюда можно включить акробатические упражнения, увеличивая их количество и сложность, игровые упражнения. Увеличение количества игрового времени, а также изменение интенсивности работы в упражнениях на учебно-тренировочном занятии. Усложнение игры через игру с более сильными противниками;

- поставить перед собой цель выполнять выбранные упражнения на 100%. Сегодня стараться сделать чуть больше и лучше, чем было вчера. Постепенно, шаг за шагом, обучающийся будет приближаться к автоматизму и мастерству;

- обрести уверенность в том, что сложные задачи обучающийся может решить. Важно создать в голове правильное мышление, что все решаемо;

- научиться быстрым и энергичным волевым напряжениям. Тренировать напряжение можно через бег на короткие дистанции, резкие упражнения с тяжестями, интенсивные тренировки, кроссфит (круговые тренировки);

- концентрация на выполняемых упражнениях;

- тренировка выносливости, которая вырабатывается через многокилометровые пробежки, длительные заплывы, продолжительные тренировки, сокращение отдыха между упражнениями.

Психологические подходы, используемые в педагогической деятельности

Метод положительного подкрепления

Каждому тренеру-преподавателю хочется, чтобы у его обучающихся были хорошие результаты, а для этого необходимо использовать существующие эффективные методы тренировок.

Положительное подкрепление – это событие, совпадающее с каким-либо действием и ведущее к увеличению вероятности повторного совершения этого действия. Суть метода достаточно проста и заключается в том, чтобы положительно отмечать правильные действия своих обучающихся и тем самым увеличивать количество попыток выполнения упражнения. А как вы знаете, если количество попыток будет расти, то и качество выполнения элемента также будет улучшаться. Положительное подкрепление стоит использовать для чего-то, что

следует изменить. К примеру, задача учебно-тренировочного в настольном теннисе улучшить выполнение удара накатом справа. После правильно выполненного движения необходимо дать положительное подкрепление своему обучающемуся.

Если раньше тренер-преподаватель показывал упражнение, а обучающиеся потом бились и старались правильно его сделать, а тренер-преподаватель только мотивировал словами «давай делай» (это методы директивного коучинга, они, конечно, используются, но не всегда подходят), то сейчас этого делать не стоит.

Для того чтобы обучающиеся быстро развивались во время учебно-тренировочных занятий в настольном теннисе, все упражнения делятся на мелкие шаги и действия, вплоть до того, как держать ракетку. Они не очень сложные, и сделать их правильно не составляет труда. И главное, учебно-тренировочное занятие включает своевременное положительное подкрепление. Обучающиеся получают удовольствие от процесса учебно-тренировочного занятия. А так как элементы, которые надо сделать правильно, простые, то успех приходит достаточно быстро, это поддерживает мотивацию на высоком уровне. Также они видят и реакцию тренера-преподавателя. Что может быть положительным подкреплением для обучающегося – улыбка тренера-преподавателя, похвала, комплимент, приз и т. д.

Метод видения мишеней

Видение мишеней заключается в обозначении реперных (контрольных) точек, на которые должен обратить внимание обучающийся. Например, при выполнении удара накатом справа ракетка должна начинать движение внизу около талии, а заканчивать около головы. Ориентиры могут быть не только в виде точек, но и в виде углов. К примеру, угол 90–120 градусов между предплечьем и бицепсом при накате справа. Мишени – это четкие и понятные ориентиры, которые позволяют ускорить процесс осознания движения.

Метод подражания

Для ускорения обучения нужно не только говорить, но и показывать. Это даст возможность обучающимся больше «подражать» и запоминать элементы на уровне мышечной памяти.

Метод моделирования

В методе моделирования обучающемуся нужно выполнять удары, которым можно обучиться без мяча. В теннисе это называется имитацией, в боксе – «бой с тенью», но суть не меняется. Отличие от предыдущего подхода заключается в том, что обучающийся сам моделирует свои движения, т. е. без непосредственного участия тренера-преподавателя.

Метод осознанного обучения

Условно можно выделить две игры в настольный теннис: внешнюю и внутреннюю. Внешняя игра ведется с противником, а внутренняя с самим собой. Один из основных тезисов заключается в том, что нельзя достичь выдающихся результатов в спорте без внимания к внутренней игре.

Основная концепция эффективного обучения в настольном теннисе заключается в развитии ментального мышления, направленного на победу. С его помощью техническая подготовка будет осуществляться только быстрее.

2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план указан в таблице.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся

спорта и его развитие		спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап завершения спортивной подготовки	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных

обществе. Состояние современного спорта		связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и

			физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки»

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

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава

России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской

помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

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

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТ		ССМ		ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клей неорганический (50 мл)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	4	1
2.	Основание ракетки для настольного тенниса	штук		-	-	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	1 2	1	2 0	1

5.	Торцевая лента для предохранения оснований и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1 м)	штук		-	-	1	1	2	1	4	1
----	--	------	--	---	---	---	---	---	---	---	---

- обеспечение спортивной экипировкой;

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТ		ССМ		ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук		-	-	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

- 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;

- обеспечение соблюдения требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

2. Кадровые условия реализации Программы:

2.1. Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

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

2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя организации.

3. Информационно-методические условия реализации Программы

(указываются применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения)

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1	2	1	2	3	4	5		
		Недельная нагрузка в часах								
		6	8	12	12	14	16	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3			3		4	4
		Наполняемость групп (человек)								
		10-20		8-16			4-8		2-4	
1.	Общая физическая подготовка	85	110	115	115	130	140	160	135	125
2.	Специальная физическая подготовка	55	70	115	115	130	140	160	175	175
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	12	35	35	45	55	65	100	175
4.	Техническая подготовка	103	132	170	170	198	234	257	225	175
5.	Тактическая подготовка	10	12	35	35	40	45	50	75	110
6.	Теоретическая подготовка	10	12	35	35	40	45	50	75	110
7.	Психологическая подготовка	10	12	35	35	40	45	50	75	110
8.	Инструкторская практика	-	2	3	3	4	8	9	10	12
9.	Судейская практика	-	2	3	3	3	8	9	10	12
10.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	1	2	4	4	10	10	10	30	90
11.	Тестирование и контроль	2	2	2	2	4	6	8	10	10
12.	Самостоятельная подготовка	36	48	72	72	84	96	108	120	144
Общее количество часов в год		312	416	624	624	728	832	936	1040	1248