**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования**

**Первомайская детско-юношеская спортивная школа**

***Адрес:*** РФ, РД, Каякентский район, с. Первомайское, ул. Пионерская, 58

***Тел.:*** 8-928-548-56-77, ***https://pervomays.dagestanschool.ru/***, ***e-mail:*** mbou_pervomaiskaya_d@e-dag.ru

**ПРИНЯТА**

**на заседании тренерского совета**

**от «28» 08 2026г.**

**протокол № 01**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Директор МБУДО ПДЮСШ**

**_____ Р.М.Курбанов**

**«01» 08 2026 г.**

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

Данная программа разработана на основе

федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденного приказом Минспорта России от 13.02.2024г., №137

**Срок реализации программы:**

1.На этапе начальной подготовки:3года
2.На учебно-тренировочном этапе: 3– 5 лет
3.На этапе спортивного совершенствования мастерства- не ограничивается

**Составители:**
тренер преподаватель А.Ю. Османов
зам.дир. по УСР М.К. Раджабова

2026г.

**Оглавление**

1. Общие положения……..... 3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……..... 4
2.1. Краткая характеристика вида спорт «настольный теннис»……..… 4
2.2.Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорт «настольный теннис» ……. 5
2.3.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки…….. 5
2.4.Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... 7
2.5.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…… 8
2.6. Годовой учебно-тренировочный план……. 13
3. Календарный план воспитательной работы…… 15
4. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним……..... 17
5.Планы инструкторской и судейской практики……..... 20
6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств……..... 22
7. Система контроля……... 25
8.Рабочая программа по виду спорта «настольный теннис»……..... 31
9. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки……. 32
10. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам…… 51
11. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…….. 51
11.1.Материально-технические условия……..... 51
11.2. Кадровые условия……. 54
12. Информационно-методические условия…….. 58
Приложение № 1…… 60
Приложение № 2…… 61

## 1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) разработана на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденной приказом Минспорта России от 06.12.2022 № 1143, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России 08.12.2025 № 1095 (далее – ФССП) и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по настольному теннису в МБУДО СШОР «Центр игровых видов спорта» (далее – Учреждение).

1.2. Программа реализуются для детей и для взрослых[1].

1.3. В Программе используются основные понятия:

Спортивная подготовка - учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях.[2]

Обучающийся - физическое лицо, осваивающее образовательную программу[3]. К обучающимся относятся, в том числе, учащиеся - лица, осваивающие дополнительные общеобразовательные программы[4].

1.3. 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[5].

1.5. 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);

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

[1] ч. 2 ст. 75 Федерального закона № 273-ФЗ

[2] п. 15.1 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ

[3] п. 15 ст. 2 Федерального закона № 273-ФЗ

[4] п. 2 ч. 1 ст. 33 Федерального закона № 273-ФЗ

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

1.6. Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

## 2. Характеристика Программы

### 2.1. Краткая характеристика вида спорта «настольный теннис»

**Настольный теннис** – вид спорта, индивидуальная спортивная игра, в процессе которой соревнуются два спортсмена или две пары спортсменов на специальном столе, высота которого 76 см, ширина — 152,5 см, длина - 274 см, разделенном сеткой высотой 15,25 см, спортсмены стремятся направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на половине стола противника, при этом придавая мячу такое вращение, при приеме которого, соперник допустил бы ошибку. Партия в настольном теннисе ведется до 11 очков, встреча проводится из нечетного количества партий. Важнейшими качествами для спортсменов в настольном теннисе являются реакция, координация, чувство мяча. Настольный теннис – это один из самых технически сложных видов спорта, требующий высокой координации. Настольный теннис включен в мировую систему спортивных соревнований, в том числе программе Олимпийский игр, а также в профессиональном спорте.

**Спортивные дисциплины вида спорта «настольный теннис» в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта**

Таблица 1

| Наименование спортивной дисциплины | номер-код спортивной дисциплины | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| одиночный разряд | 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 |

## 2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «настольный теннис»

Игра может проходить между двумя соперниками или двумя парами соперников. Задачей игроков является удерживать мяч в игре при помощи ракеток — каждый игрок после одного отскока мяча на своей половине стола должен отправить мяч на половину стола соперника. Очко начисляется игроку или паре игроков, когда соперник не может вернуть мяч в соответствии с правилами. Каждая партия продолжается до 11 очков, матч состоит из нечётного количества партий, и играется на большинство побед в партиях.

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

При осуществлении спортивной подготовки по Программе устанавливаются следующие этапы:

этап начальной подготовки;

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

этап совершенствования спортивного мастерства;

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

Допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в Программе с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам[6].

---

[6] п. 4.2. приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки, минимальный возраст зачисления на этап спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Таблица 2

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Минимальное количество обучающихся в группе (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 |

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

объемов недельной тренировочной нагрузки;

выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

спортивных результатов;

возраста обучающегося;

наличия у обучающегося, в установленном законодательством Российской Федерации порядке, медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта.

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

3) допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в Программе с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам[7];

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

[7] п. 4.2. приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634

5) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп устанавливается с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по настольному теннису;

на этапах совершенствования спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), но не ниже значения, установленного в ФССП.

## 2.4. Объем Программы

Таблица 3

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | до года | свыше года | до трех лет | свыше трех лет | |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 12-14 | 16-18 | 20-24 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 624-728 | 832-936 | 1040-1248 |

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

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[8].

[8] п. 46 Приказа Минспорта России от 15.10.2015 № 999

[9] П. 5 ст. 17 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ

[10] Ч. 1 ст. 13 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ

тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

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[8].

## 2.5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Обучение по Программе осуществляется в Учреждении в очной форме с применением дистанционных образовательных технологий[9].

Программа реализуются как самостоятельно, так и посредством сетевых форм их реализации[10].

При реализации Программы допускается организация и проведение массовых мероприятий, создание необходимых условий для совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

учебно-тренировочные занятия;

учебно-тренировочные мероприятия (сборы);

спортивные соревнования;

по индивидуальным учебным планам.

### Учебно-тренировочные занятия

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

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических 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;

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

[8] п. 46 Приказа Минспорта России от 15.10.2015 № 999

[9] П. 5 ст. 17 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ

[10] Ч. 1 ст. 13 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ

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

Начало учебно-тренировочных занятий, не ранее 8.00 часов утра. Окончание, не позднее: до 7 лет - 19.30; 7-10 лет - 20.00; 10-18 лет - 21.00.[11]

Расписание занятий составляется администрацией Организации по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Организация (при необходимости):

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

проводит учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий: непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов, единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности[12].

## Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися Программы в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также может обеспечиваться участие обучающихся в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), проводимых Учреждением и другими образовательными организациями и (или) физкультурно-спортивными организациями[13].

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям[14].

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) (далее – УТМ) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства, для обеспечения подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, и являются составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса. Направленность, содержание и продолжительность УТМ определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

[11] Гл. 6 табл. 6.6. Санпин 1.2.3685-2

[12] П. 3.7. 3.8. приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634

[13] П. 8 ст. 84. Федерального закона N 329-ФЗ .

[14] п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ

## Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 4

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность УТМ по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения УТМ и обратно) | |
|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | |
| 1.1 | УТМ по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - |
| 1.2 | УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 |
| 1.3 | УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 |
| 1.4 | УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Республики Дагестан | - | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | |
| 2.1 | УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 |
| 2.2 | Восстановительные мероприятия | - | - |
| 2.3 | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - |
| 2.4 | УТМ в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух УТМ в год | |
| 2.5 | Просмотровые УТМ | - | До 60 суток |

Организация самостоятельно формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях, указанных в разделе 2 таблицы 4, в учебно-тренировочных мероприятиях, указанных в разделе 1 таблицы 4, - 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 календарный план Новосибирской области, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более)[15]

## Спортивные соревнования

[15] П. 3.5. приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

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).[16]

Соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в них является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи.

Планирование соревновательной деятельности осуществляется в годовых планах работы в соответствии с календарными планами физкультурных и спортивных мероприятий Российской Федерации, Новосибирской области, муниципальных образований Новосибирской области, Учреждения и включают в себя контрольные, отборочные, основные соревнования.

***Контрольные соревнования*** проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

***Отборочные соревнования*** проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

***Основные соревнования*** проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему спортивной подготовки.

**Минимальный объём соревновательной деятельности**

Таблица 5

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

[16] п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ

Учреждение направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, являющегося приложением Программы (приложение 1), формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Новосибирской области, календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий города Новосибирска и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Учреждение, в том числе за счет средств соответствующего бюджета бюджетной системы Российской Федерации, вправе проводить спортивные мероприятия за пределами Российской Федерации[17].

***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.

Реальный объем соревновательной деятельности конкретного обучающегося может отличаться от запланированного по причине не включения спортсмена в состав сборных команд по результатам отборочных соревнований.

## Обучение по индивидуальным учебным планам

Обучающиеся могут осваивать как всю Программу в целом, так и отдельные ее части, то есть обучаться по индивидуальному учебному плану спортивной подготовки в пределах осваиваемой Программы[18].

Индивидуальный план спортивной подготовки – учебный план, обеспечивающий освоение Программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося[19].

Возможность обучения по индивидуальному плану спортивной подготовки должна учитываться при проектировании учебного плана Программы.

Обучение по индивидуальному плану спортивной подготовки, в том числе ускоренное обучение, в пределах осваиваемой Программы осуществляется в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

Учреждение составляет и использует индивидуальные планы спортивной подготовки для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные

[17] П. 3 ст. 34.1 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ
[18] П. 2 ст. 54 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ
[19] П. 23 ст. 2 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ

сборные команды Республики Дагестан и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации, и в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Работа по индивидуальным планам может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Подготовка по индивидуальным планам осуществляется с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

**Самостоятельная подготовка**

Проводится по индивидуальным планам спортивной подготовки в рамках годового учебно-тренировочного плана (не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом) при отсутствии тренера-преподавателя в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

## 2.6. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «настольный теннис» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

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

проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут)[20];

используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

[20] п. 3.2 Приказа № 634

перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы с учетом олимпийского цикла;

ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия[21].

Учебный план и примерные объемы по видам спортивной подготовки в часах, представлен в приложении 1 к Программе.

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

Таблица 6

| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| Общая физическая подготовка (%) | 26-34 | 25-34 | 17-23 | 17-23 | 13-17 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 17-23 | 17-23 | 17-23 | 17-23 | 17-23 |
| Техническая подготовка (%) | 31-39 | 31-39 | 26-34 | 17-23 | 22-28 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 9-11 | 9-11 | 17-23 | 17-23 | 22-28 |
| Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 3-4 | 6-8 | 7-9 | 10-13 |
| Инструкторская и судейская практика (%) | - | 1-2 | 1-3 | 2-4 | 2-4 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 |

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по

[21] П. 3.3. Приказа № 634

индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом).

## 3. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы (таблица 7) составляется Учреждением на учебный год с учетом учебно-тренировочного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
укрепление здоровья спортсменов;
привитие навыков здорового образа жизни;
формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

**Календарный план воспитательной работы**

Таблица 7

| п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|---|---|---|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:<br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:<br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе; | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:<br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:<br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Организацией | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Организацией | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |

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

4.1. 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.[22]

4.2. 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.[23]

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.

[22] ч. 1 ст. 26 Федерального закона ЛФ 329-ФЗ

[23] ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

4.4. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Спортсмены должны:

подробно изучить Антидопинговый кодекс;

ставить в известность врача или фармацевта о том, что они могут быть подвергнуты допинг контролю;

консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показателям им необходим прием субстанций, входящих в запрещенный список - в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;

осторожно относиться к нелицензированным препаратам, таким как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;

предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

4.5. Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте. Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов и тренеров-преподавателей соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами.

4.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица 8), составляется Учреждением на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В план включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению

мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Учреждением).

4.7. Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

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

Таблица 8

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению, ответственный за проведение |
|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) | Веселые старты «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео, тренер-преподаватель |
| | Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома), тренер-преподаватель |
| | Антидопинговая викторина «Играй честно» | по назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе, ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования, обучающийся |
| | Родительское собрание на тему «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов, тренер-преподаватель |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе, Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе |

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

## 5. План инструкторской и судейской практики

5.1. 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.[24]

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса обучающихся и направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований.

5.2. Инструкторская и судейская практика проводится с обучающимися групп на всех этапах спортивной подготовки. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

***1) Инструкторская практика.*** В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения настольному теннису. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать тактические и технические приемы игры. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией настольного тенниса, правильно показать его, дать обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

***2) Судейская практика*** дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи. В возрасте до 16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается Организацией судейская квалификация «Юный судья» по ходатайству региональной спортивной федерации.

Задачи, решаемые в этих разделах подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

[24] п. 41 Приказа № 999

**Учебно-тренировочные группы:**

привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах;

овладение терминологией настольного тенниса и применение ее в занятиях;

овладение основами методики построения тренировочного занятия - разминка, основная часть урока и заключительная часть;

развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;

самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;

изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований, судейство командных, одиночных и парных соревнований.

**Группы совершенствования спортивного мастерства:**

проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки;

введения журнала, составление конспекта занятия;

проведение занятия по обшей физической подготовке, проведение разминки;

помощь тренеру-преподавателю в обучении технике настольного тенниса, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей урока – разминки, основной части и заключительной части;

подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники;

судейство соревнований в роли судьи на вышке, секретаря;

выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту.

**Группы высшего спортивного мастерства:**

проведение занятий в учебно-тренировочных группах;

самостоятельное проведение занятий по собственному конспекту по любому разделу подготовки;

помощь тренеру-преподавателю в проведению занятий и в наборе в школу;

индивидуальная работа по технико-тактическому плану с младшими группами;

судейство соревнований в школе в качестве главного судьи и главного секретаря;

выполнение требований на присвоение и судейского звания судьи 3-ой категории.

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

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

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

6.3.Учреждение ведет контроль прохождения обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

6.4.Программа врачебного медико-биологического контроля предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта «настольный теннис»;

выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям бадминтоном и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;

отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, освещение зала, экипировка, оборудование, питание), режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

6.5.Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании

результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н.

При признаках перенапряжения или симптомах дизадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики. Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

6.6.Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию.

[25] п. 42 Приказа № 999

Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в целях:
улучшения восстановительных процессов;
после больших тренировочных и соревновательных нагрузок;
для повышения устойчивости и сопротивляемости организма;
для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний.

Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма. Фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами недопустимо.

6.7. Восстановительные мероприятия осуществляются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Средства и мероприятия восстановления подразделяются на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа, годичного тренировочного цикла, состояния здоровья обучающихся, уровня подготовленности, индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия – основная часть системы управления работоспособностью в процессе учебно-тренировочных занятий и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;

- целесообразное построение одного учебно-тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха;

- подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

- рациональная организация и построение различных меж-игровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;

- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья обучающегося, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

Рациональное питание одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов. Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах при сокращенных меж-игровых интервалах.

Физио-терапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных, процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови.

Психологические средства восстанавливают благоприятный психологический фон, снижают психическое утомление. В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения.

Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: чтение книг, просмотр фильмов, посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

Важное значение имеют организация благоприятных внешних условий и факторов, создание положительного эмоционального фона, формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам и соревнованиям, мотивация на успех.

5) Гигиенические средства восстановления: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания.

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

| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|---|---|
| этап начальной подготовки (по всем годам) | 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) (по всем годам) | 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 |

## 6. Система контроля

6.1. 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:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности;

получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

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

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «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;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

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

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды Новосибирской области и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

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

6.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Организацией один раз в год, и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

6.3. Порядок приёма контрольно-переводных нормативов и нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для перевода по

годам обучения на этапе спортивной подготовки определяется Организацией самостоятельно и утверждается локальным нормативным актом.

6.4. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

6.5. Рекомендации по организации проведения сдачи нормативов по общей физической и специальной физической подготовки:

создание единых условий выполнения упражнений для всех обучающихся; информирование обучающегося о целях проведения тестирования;

ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;

сохранение нейтрального отношения к спортсменам.

6.6. Результаты тестирования хранятся в Организации.

6.7. Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки, граждане вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

6.4. Содержание спортивно-оздоровительного этапа дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта в соответствии с законодательством об образовании. На спортивно-оздоровительный этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки.[26]

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

[26] п. 3.2 ст. 84 Федерального закона ЛФ 273-ФЗ

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 11,2 | 11,7 | 10,8 | 11,3 |
| 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 | |
| | | | 85 | 77 | 95 | 87 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +3 | +5 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток) | количество попаданий | не менее | | не менее | |
| | | | 2 | 1 | 3 | 2 |
| 2.2. | Прыжки через скакалку за 30 с | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 35 | 30 | 45 | 40 |

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | мальчики/юноши | девочки/девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,5 | 6,6 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| | | | 9,8 | 10,2 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 11 | 7 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +3 | +5 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 122 | 117 |
| 1.6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 4 | - |
| 1.7. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 7 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 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 по виду спорта «настольный теннис»*

| № 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 | |
| | | | 9,4 | 9,9 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 29 | 15 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +9 | +13 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 183 | 167 |
| 1.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 8 | - |
| 1.6. | 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 | |
| | | | 115 | 105 |
| 3.Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

## 7.Рабочая программа по виду спорта «настольный теннис»

7.1.Рабочая программа по виду спорта «настольный теннис» составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании Программы Организации.

7.2.Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения Программы на этапах спортивной подготовки.

7.3.Функции рабочей программы:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

7.4.Структура рабочей программы:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

7.5.Содержание рабочей программы:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы, реализуемый этап спортивной подготовки, срок реализации;

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

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

### Этап начальной подготовки

*Группы начальной подготовки первого года обучения*

Отбор для занятий настольным теннисом осуществляется из числа детей, не имеющих медицинских противопоказаний к этому, на основании результатов приемных нормативов. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие с хорошей координацией движения, чувством ритма, мотивацией занятий – быть первым (лучшим) в подвижных играх, эстафетах и упражнениях.

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры. По окончании годичного цикла тренировки юные теннисисты должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

Основная задача на этом этапе - воспитывать интерес к занятиям настольным теннисом в повседневной жизни. Тренировка должна быть увлекательной и многообразной. Следует формировать целостные двигательные конструкции базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начать ознакомление специальными теоретическими знаниями по настольному теннису.

### *ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ*

1. Воспитывать интерес к занятиям настольного тенниса, организованность и дисциплинированность.
2. Научить правильному способу держания ракетки и исходным положениям при выполнении различных ударов. Научить базовой технике выполнения ударов, комбинаций и передвижений.
3. Проводить соревнования и тактические упражнения с использованием пройденных технических элементов. В конце возрастного периода сделать

расстановку спортсменов по двум основным стилям игры - атакующему и защитному.

4. Использовать оптимальный период для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата.

5. Совершенствовать скорость и точность реакции теннисистов на внутренние и внешние раздражители.

6. Повышать интерес спортсменов к занятиям по физической подготовке.

7. Сформировать у теннисистов правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья. Ознакомить детей с правилами настольного тенниса.

## *ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ*

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

### ***Базовая техника***

1. Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

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

- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером тренажером.

**Овладение базовой техникой с работой ног.**

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

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

**Овладение техникой ударов по мячу на столе.**

После освоение обучающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

-упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу девой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером-преподавателем (партнером), тренажером;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);
- имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

***Базовая тактика***

Игра на столе с тренером-преподавателем (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.

Спортсмены групп начальной подготовки 2-го года обучения в течение учебного года принимают участие не менее чем в трех соревнованиях и участвуют в соревновании-тестировании по физической подготовке согласно контрольным нормативам.

действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);
- имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

***Базовая тактика***

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

Спортсмены групп начальной подготовки 2-го года обучения в течение учебного года принимают участие не менее чем в трех соревнованиях и участвуют в соревновании-тестировании по физической подготовке согласно контрольным нормативам.

***Учебно-тренировочный этап до трех лет***

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла теннисисты обязаны выполнить контрольно-переводные

нормативы, участвовать в соревнованиях.

На этом этапе необходимо провести распределение спортсменов по стилям игры. Начать подготовку в соответствии с особенностями стиля, не забывая при этом о технической подготовленности. Формировать и совершенствовать ключевые элементы стиля.

Следует постоянно увеличивать объем заданий по тренировке техники комбинаций, применять упражнения в парной игре. Овладевать теоретическими знаниями, непосредственно связанными со спортивной тренировкой.

Проводить всестороннюю физическую подготовку, основное внимание уделять воспитанию гибкости и ловкости. Совершенствовать скоростные способности (скорость и точность реакции, быстроту, темп движений). Повышать уровень скоростной и аэробной выносливости.

## *ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОЧНОГО ЭТАПА ДО ТРЕХ ЛЕТ*

1. Воспитывать сознательность и дисциплинированность, стремление к идеалу.
2. Совершенствовать технику комбинаций и работы ног. Применять упражнения тактической направленности при игре в паре. К концу этапа овладеть основной техникой индивидуального стиля игры.
3. Использовать оптимальный период для развития скоростных способностей (скорость реакции, быстрота движений) и совершенствования механизма нервно-мышечной регуляции.
4. Увеличивать вариативность техники и тактики посредством самоконтроля и саморегуляции.
5. Ознакомить спортсменов с особенностями основных стилей игры, повысить уровень их теоретических знаний по вопросам парной игры и особенностям полета и отскока мяча.

## *ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ*

Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и элементарной тактической подготовки. Обучение технике одиночных элементов - главная задача.

### ***Базовая техника***

(Атакующие удары справа. Обучение технике с выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.

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

можно и одновременно.

1. Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.
2. Накат. По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.
3. Подрезка. Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.
4. Подача. На основе овладения подачей накатом и приема мячей нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.
5. Прием подачи. Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.
6. Передвижение. Научить выполнять и правильно применять соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

***Техника комбинаций***

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

***Базовая тактика***

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

***Соревновательная подготовка***

1. Проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.
2. Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.
3. Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой).
4. Накат справа против подрезки справа или слева на половив стола (центральная зона).
5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

***<u>Учебно-тренировочный этап свыше трех лет</u>***

При планировании нагрузки на данном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов по сравнению с прошлым сезоном, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Окончательно определить основные компоненты стиля игры спортсмена. Формировать всестороннюю технику, чтобы дать возможность игрокам проявить базовую технику и тактику комбинаций в рамках индивидуального стиля.

Совершенствовать «коронные» технические навыки и тактическую подготовленность с учетом индивидуального стиля. Активно использовать упражнения в парной игре.

Необходимо, чтобы теоретические знания теннисистов были связаны со спортивной практикой и применялись в процессе.

На данном этапе общая физическая подготовка является главной, специальная проводится на ее основе.

Акцентировать внимание на воспитании ловкости, быстрой силы, скоростной выносливости и гибкости.

## *ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОЧНОГО ЭТАПА СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ*

1. При проведении воспитательной работы основное внимание уделить развитию волевых качеств, формированию активной жизненной позиции.
2. Совершенствовать навыки и знания, полученные на предыдущих этапах, а также технико-тактические варианты игры с теннисистами различных стилевых направлений.
3. Целенаправленно повышать мастерство при выполнении «коронных» элементов и комбинаций. Продолжить работу по изучению и совершенствованию техники передвижений.
4. Использовать оптимальный период для развития скоростных качеств и ловкости, обеспечить положительный перенос в развитии качеств.
5. Научить спортсменов анализировать выполнение технических элементов, определять сильные и слабые стороны различных стилей игры, разрабатывать и практически использовать тактические варианты.

## *ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ*

Проводить техническую и тактическую подготовку на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа.

### ***Базовая техника***

1. Атакующий удар справа. Спортсмены должны овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научить управлять атакующим ударом, т. е. изменять направление (по прямой по диагонали и т. д.). Обратить внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны - вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратить внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.
2. Подставка, преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером». Овладеть техникой удара толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удал толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.
3. Атакующий удар слева. Научить в передвижении совершая удары из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку, могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева. Срезка. Овладеть ударом срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.
4. Накат. На основе стабильного выполнения ударов накатом проводить обучение одиночному быстрому завершающему накату.
5. Подрезка. На основе стабильного владения ударами срезкой проводить обучение технике выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и среднедальней зоны; научиться изменять направление при подрезке; противостоять мячам, посланным противником по центральной линии; овладеть ударом подрезкой с отходом в боковую позицию при приеме мячей, посланных по центральной линии.
6. Топ-спин. На основе педагогического наблюдения те, кто перспективен играть в стиле, предполагающем серийное выполнение быстрого топ-спина, должны начать его изучение. Надо начать с формирования точных движений при выполнении топ-спина. Топ-спин выполняется из правой и боковой позиции в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и т. д., преимущественно из ближнесредней зоны. Игроки, предпочитающие двустороннюю атаку топ-спином, могут начать овладение ударом накатом слева.

7..

8. Подача. Научиться подавать подачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.
9. Прием подачи. Научиться принимать подачи атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой и т. д.
10. Передвижение. Научиться и практически применять в соответствии с игровыми условиями способы передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом.
11. Упражнения в парной игре. Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.

***Техника комбинаций***

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

***Базовая тактика***

1. Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силу и уметь регулировать силу атакующих ударов.
2. Научиться выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.
3. Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.
4. Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.
5. Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.
6. Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом.
7. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.
8. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.
9. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

***Соревновательная подготовка***

1. Произвольный способ подачи + контрудары справа на 1/2 стол.
2. Произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на 1/2 стола.

3. Произвольный способ подачи + завершающий удар.
4. Подача по направлению + игра «треугольник».
5. Произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на 1/2 и 2/3 стола.
6. Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола.
7. Накат + завершающий удар на 2/3 стола.
8. Официальные соревнования.

### ***Этап спортивного совершенствования***

Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на этапе углубленной специализации. Основной принцип работы на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей теннисистов.

На основе всесторонней технической подготовленности совершенствовать индивидуальный технический стиль. Спортсмены должны ясно представлять основные средства выигрыша очка и владеть технике тактическими вариантами игры против спортсменов различного стиля.

В ходе учебно-тренировочного процесса надо формировать активное «атакующее» сознание у теннисистов. Следовать требованиям: играть активно, проявляя всестороннюю технику и «коронные» технические элементы, не допуская грубых тактических и технических ошибок.

Совершенствовать навыки действий в парной игре. Все спортсмены должны обладать и руководствоваться теоретическими знаниями и в процессе занятий совершенствование технического мастерства.

Основной задачей физической подготовки на данном этапе является развитие силовых способностей. Следует также включать в занятия упражнения, направленные на развитие скоростных способностей, координации и выносливости. Общая и специальная физическая подготовка должна способствовать максимальной реализации технических возможностей.

## ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЭТАПА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

1. Воспитать морально-волевые качества, повышать уровень развития специализированных психических качеств.
2. На основе прочного усвоения пройденного материала совершенствовать индивидуальный технический стиль, его ведущие технические элементы в зоне соревновательной подготовки. Заложить фундамент для дальнейшего совершенствования техники.

3. Повысить уровень развития силовых качеств, осуществлять интегральную подготовку, развивая силовые качества, выносливость, координационные и скоростные способности.
4. Развивать у спортсменов способность к анализу теоретических аспектов тренировочной и соревновательной деятельности.
5. Развитие умения готовиться и выступать в соревнованиях.

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ

Укреплять и совершенствовать технику и тактику, пройденные на предыдущем этапе. Распределить игроков по стилям: быстроатакующий, быстрый атакующий удар + топ-спин, подрезка+атакующий удар.

### ***Базовая техника***

1. Атакующий удар справа. Совершенствовать умение серийно атаковать справа и из боковой позиции: в передвижении вперед-назад, влево-вправо; спортсмены должны уметь отражать топ-спины быстрым атакующим ударом. Начать обучение технике завершающего топ-спина (топ-спин-удар). Первоначально овладеть техникой удара против подрезки, внезапным ударом после серии накатов завершающим ударом (в сочетании с техникой удара срезкой и свечами). Обучение технике выполнения быстрых внезапных ударов после серии ударов срезкой; овладеть техникой выполнения свеч и удара по свече.
2. Подача и прием подачи. Совершенствовать качество различных подач на основе повышения интенсивности вращения, вариативности направления и скорости. Исходя из индивидуальных особенностей выбрать 2-3 варианта «коронной» подачи справа и слева. Способа приема подач многообразны, надо обратить особое внимание на прием подачи накатом, атакующим ударом и ударом с боковым вращением мяча.
3. Срезка. Совершенствовать качество вращения при выполнении срезки, овладеть техникой срезки с длинным и коротким замахом срезка с боковым вращением мяча.
4. Передвижение. Совершенствовать способы передвижения и обратить внимание на взаимосвязь передвижения с выполнением атакующего удара справа, возврат в исходное положение, выбор оптимального способа передвижения.

### ***Тактика***

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

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

Тактика атаки после подрезки. Контратаковать после выполнения ударов подрезкой с разными вращениями и с разными точками отскока, овладевать тактикой перехода к серийным атакующим ударам в сочетании с топ-спином в процессе обмена подрезками.

***Парная игра***

Совершенствовать технику и тактику игры по «прямой», а также направлением мяча в разные точки стола, используя различные варианты игры. Особое внимание обращать на подачу и атаку, прием подачи и прием атакующего удара.

***Соревновательная подготовка***

1. Обмен атакующими ударами (подставка - атака, толчок - накат - толчок).
2. Атака после подрезки.
3. Атака накатом против срезки.
4 Последовательная смена способов подачи.
5 Быстрая атака после подачи. Соревнования сначала проводят с установками, а затем в произвольной игре, сначала играют 1/3 стола, затем по всему столу.
6. Официальные соревнования

***Этап высшего спортивного мастерства***

Годичный цикл подготовки на этапе высшего спортивного мастерства спортсменов спортивных школ строится в основном с учетом индивидуальных особенностей теннисиста и календаря соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специализированных тренировочных нагрузок и количество соревнований увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятии.

Однако при этом необходимо учитывать, что на данном этапе совершенствования спортивного мастерства важное значение имеет индивидуальный подход и такие важные моменты, как период участия в соревнованиях, особенности его восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок. Поэтому рекомендуется индивидуальное понедельное планирование.

Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности юных спортсменов следует применять терапевтические и психологические средств.

**Парная игра**

***Базовая техника***

1. Подавать низкие подачи с различным вращением мяча в зон близкую к сетке, с разными точками отскока.
2. Индивидуальная отработка приема подачи в паре.

3. Отрабатывать атакующие удары, накаты, срезки и подрезки сначала с направлением мяча в установленную точку, а затем произвольно

4. Овладеть техникой серийных атак в движении, при изменении места выполнения удара.

***Тактика***

1. Учитывая индивидуальные особенности игры партнера, строить игру с целью создания ему благоприятных условий для атаки.

2. Атаковать на опережение после приема подачи толчком, атакующим ударом, накатом; используя атакующий удар, накат, обманный удар, создавать условия для атаки партнера после 4-го розыгрыша.

3. Играя несколько раз в один угол, после выжидания резко перекинуть мяч в другой.

4. Тактика постоянного преследования соперника взглядом.

5. Выполнять упражнения для отработки тактики, позволяющей реализовать индивидуальные особенности обоих игроков пары.

*Соревновательная подготовка*

1. Атака после подачи.

2. Выбор «ключевого» мяча.

3. Игра в заданную зону.

4 Игра с определенной установкой (сначала в определенную зону, а затем по всему столу).

5. Официальные соревнования.

**1.1. Учебно-тематический план**

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|---|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ **120/180**<br>≈ 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | ≈ 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈ 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈ 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-трениро | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈ 600/960** | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| -вочный этап (этап спортивной специализа-ции) | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈ 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈ 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершен-ствования спортивного | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **≈ 1200** | | |
| | Олимпийское движение. Роль и место | ≈ 200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| мастерства | физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | | | международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность | ≈ 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | ≈ **600** | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| мастерства | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 120 | 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 | ≈ 120 | 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 | ≈ 120 | 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 | ≈ 120 | 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 | ≈ 120 | 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 |

## 2. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

2.1. Прием граждан на обучение по Программе на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения Программы способности в области физической культуры и спорта (далее – поступающие), за счет средств соответствующего бюджета или по договорам об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.[27]

10.1. При приеме граждан на обучение по Программе требования к уровню их образования не предъявляются

2.2. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения Программы.

Для проведения индивидуального отбора поступающих Организация проводит тестирование. Проведение предварительных просмотров, анкетирования, консультаций устанавливается Организацией.[28]

2.3. 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».

## 3. Условия реализации Программы

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

### 3.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие игрового зала;

[27] п. 1 приказа Минспорта России « Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

[28] п. 3 приказа Минспорта России « Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы 9, 10);

обеспечение спортивной экипировкой (таблицы 11);

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».

## Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Таблица №9

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Количество изделий |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Возвратная доска | штук | на тренировочный спортивный зал | 1 |
| 2. | Корзина для сбора мячей | штук | на тренировочный спортивный зал | 4 |
| 3. | Координационная лестница для бега | штук | на тренировочный спортивный зал | 2 |
| 4. | Мяч набивной (медицинбол) (от 0,5 до 5 кг) | комплект | на тренировочный спортивный зал | 4 |
| 5. | Мячи для настольного тенниса | штук | на организацию | 1000 |
| 6. | Мяч теннисный | штук | на тренировочный спортивный зал | 10 |
| 7. | Перекладина гимнастическая | штук | на тренировочный спортивный зал | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 8. | Полусфера | штук | на тренировочный спортивный зал | 2 |
| 9. | Ракетка для настольного тенниса | штук | на организацию | 10 |
| 10. | Рулетка (10 м) | штук | на тренера-преподавателя | 1 |
| 11. | Секундомер | штук | на тренера-преподавателя | 1 |
| 12. | Сетка для теннисного стола | штук | на тренировочный спортивный зал | 4 |
| 13. | Скакалка | штук | на тренировочный спортивный зал | 10 |
| 14. | Скамья гимнастическая | штук | на тренировочный спортивный зал | 2 |
| 15. | Стенка гимнастическая | штук | на тренировочный спортивный зал | 3 |
| 16. | Теннисный стол | штук | на тренировочный спортивный зал | 4 |
| 17. | Тренажер для настольного тенниса | штук | на тренировочный спортивный зал | 1 |
| 18. | Эспандер ленточный (фитнес-резинки) | штук | на тренера-преподавателя | 10 |

## Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица №10

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | 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. | Мяч для настольного тенниса (три звезды) | штук | на обучающегося | - | - | 50 | 1 | 100 | 1 | 100 | 1 |
| 3. | Основание ракетки для настольного тенниса | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4. | Ракетка для настольного тенниса | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - |
| 5. | Резиновые накладки для ракетки (основания) | штук | на обучающегося | - | - | 4 | 1 | 6 | 1 | 10 | 1 |
| 6. | Торцевая лента для предохранения оснований и | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | накладок для настольного тенниса от ударо и прорывов (1 м) | | | | | | | | | | |

## Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица №11

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство-вания спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Кроссовки для спортивных залов | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Футболка | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4. | Чехол для ракетки для настольного тенниса | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Шорты(юбка) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

## 3.2. Кадровые условия реализации Программы

### 3.2.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

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).

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

### 3.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации

Педагогическая деятельность по реализации Программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации», но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы[29].

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями[30].

### 3.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации

Работодатель определяет необходимость дополнительного профессионального образования для собственных нужд[31], создаёт условия для организации дополнительного профессионального образования работников[32].

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели имеют право на получение дополнительного

[29] П. 6. Ч. 1 приказа Минздравсоцразвития РФ от 15.08.2011 N 916н

[30] Ч. 4 ст. 46 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

[31] Ст. 196 Трудового кодекса Российской Федерации

[32] П. 5 ч.3 ст. 108 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ

профессионального образования (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года.

Обучение по дополнительной профессиональной программе проводится на основе договора об образовании, заключаемого со слушателем и (или) с физическим (юридическим) лицом, обязующимся оплатить повышение квалификации или профессиональную переподготовку сотрудника, зачисляемого на обучение, либо за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета, муниципального бюджета. Услуги, оплачиваемые из бюджета, регламентируются муниципальным заданием (содержание и объемы) и иными распорядительными актами. Возможно смешанное финансирование при прохождении индивидуального образовательного маршрута: какие-то дополнительные профессиональные программы финансируются из бюджета, какие-то будут оплачены слушателем и (или) иным физическим (юридическим) лицом. Учреждение может направлять дополнительные привлеченные средства на обучение педагогических работников по дополнительным профессиональным программам.

Ответственность за уровень квалификации работников, своевременность его повышения, выбор качественной услуги возлагается на работодателя. Ориентиром для определения необходимости направления образования является профессиональный стандарт, по которому определяется уровень сотрудников, а также направления их совершенствования для достижения соответствия требованиям профессионального стандарта. Реализация образовательной программы, личные профессиональные проблемы определяют специфические направления, содержание, формы и объем освоения педагогическими работниками дополнительных профессиональных программ.

Реализация дополнительных профессиональных программ связана с прохождением слушателями итоговой аттестации. Это обусловливает получение документа о профессиональном образовании на бланках установленного образца. Пройти обучение по программам непрерывного образования педагогов и получить удостоверение или диплом можно в любых организациях, имеющих лицензии на образовательную деятельность в сфере дополнительного профессионального образования.

Существуют два вида дополнительных профессиональных программ – повышение квалификации и профессиональная переподготовка.

***Реализация программы повышения квалификации*** направлена на совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

***Программа профессиональной переподготовки*** обеспечивает получение компетенции, необходимой для выполнения нового вида профессиональной деятельности, приобретение новой квалификации.

Тренер-преподаватель, имеющий среднее профессиональное и (или) высшее образование, соответствующее требованиям к занимаемой должности, в рамках непрерывного образования педагогов должен повышать свою квалификацию в межаттестационный период.

Лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование, не соответствующее требованиям к занимаемой должности (например, тренером-преподавателем работает инженер и т.п.), обязаны пройти обучение по программам профессиональной переподготовки, которые осваиваются однократно и должны включать в себя актуальный тематический блок соответствующего объема.

Минимальный срок освоения программ повышения квалификации – 16 часов, программ профессиональной переподготовки – 250 часов.[33]

План непрерывного образования педагогов содержит структуру и тематику, сроки освоения программы. Сводный план дополнительного профессионального образования составляется на пять лет и содержит информацию по каждому педагогическому работнику. Финансирование обучения носит смешанный характер за счет использования бюджетных средств, привлеченных средств Учреждения и средств самого работника. Источники финансирования обучения отражаются в плане.

Учреждение обязано обеспечить контроль качества предлагаемой программы и правомочность организации, предлагающей услуги в дополнительном профессиональном образовании. У исполнителя образовательной услуги обязательно должна быть лицензия на осуществление образовательной деятельности по программам дополнительного профессионального образования. В обязательном к лицензии приложении указываются сведения о подвидах дополнительного образования, при этом перечень реализуемых дополнительных профессиональных программ не указывается. В ныне действующих лицензиях может содержаться перечень программ. Объем часов по программам в лицензии больше не указывается.

Освоение дополнительных профессиональных программ завершается итоговой аттестацией обучающихся. Итоговая аттестация является основанием для выдачи слушателям документа о квалификации – удостоверения о повышении квалификации и (или) диплома о профессиональной переподготовке[34].

Документ о квалификации выдается на бланке, являющемся защищенной от подделок полиграфической продукцией, образец которого самостоятельно устанавливается организацией, реализующей программы дополнительного профессионального образования.

Также, обеспечить непрерывное профессиональное развитие педагогов позволяет многоуровневая система организации методической работы, использование интернет-ресурсов. Структура порталов, материалы, составляющие их контент, и проводимые мероприятия ориентированы на создание среды неформального профессионального общения с использованием ресурсов новейших сетевых технологий и сервисов. Через порталы педагоги могут участвовать в альтернативных формах образования (вебинарах, форумах, сетевых конференциях, конкурсах, мастер-классах и др.). Работа педагога с сайтами и на форумах порталов является неформальным освоением сетевых коммуникаций.

---

[33] П. 12 приказа Минобрнауки России от 01.07.2013 № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»)

[34] Ч. 15 ст. 76 Федерального закона № 273-ФЗ

## 4. Информационно-методические условия реализации Программы

### Перечень информационно-методического обеспечения

**Нормативные и правовые акты**

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

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

Приказ Минспорта России от 06.12.2022 № 1143«Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

Приказ Минспорта России от 31.10.2022 № 884 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»;

Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Минспорта России от 7.07.2022 № 575);

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

Приказ Минпросвещения России от 26.09.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

САНПИН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Приказ Минспорта России от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказ Министерства здравоохранения РФ 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» СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

Приказ Росстата от 27.03.2019 N 172 «Об утверждении формы федерального статистического наблюдения с указаниями по ее заполнению для организации Министерством спорта Российской Федерации федерального статистического наблюдения в сфере физической культуры и спорта».

**Литературные источники**

Правила вида спорта "настольный теннис". Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2017 г. № 1083, с изменениями, внесенными приказами Министерства спорта Российской Федерации от 14 января 2020 г. № 2, от 27 декабря 2021 г. № 1064**.**

Г.В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин. Теория и методика настольного тенниса, 2006.

Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин. Программа по настольному теннису для спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004.

С.А.Дорошенко, А.Б.Муллер, учебное пособие - настольный теннис,2000.

**Интернет-ресурсы:**

www. ttfr.ru –Федерация настольного тенниса России

www.minsport.gov.ru – министерство спорта РФ

www.фнтнсо.рф – Федерация настольного тенниса Новосибирской области

.

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

## Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «настольный теннис»

| № п/п | Виды спортивной подготовки | Этапы спортивной подготовки | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | Совершенствование спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | **1 г.о.** | **1 г.о.** | **2 г.о.** | **4 г.о.** | **5 г.о.** | **3 г.о.** | **2 г.о.** |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | | |
| | | 6 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 30 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | |
| | | 2 часа | 3 часа | | | | 4 часа | 4 часа |
| | | Наполняемость учебно-тренировочных групп (человек) мин/мак | | | | | | |
| | | 10 | 8-12 | | | | 5-7 | 7 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 103 ч (33 %) | 125 (20%) | 145 (20%) | 176 (21%) | 196 (21%) | 166 ч (16 %) | 140 (9 %) |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 65 ч (21%) | 125 (20%) | 146 (20%) | 166 (20%) | 187 (20%) | 187 ч (18 %) | 218 (14 %) |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 50 (8%) | 58 (8%) | 67 (8 %) | 75 (8 %) | 135 ч (13 %) | 280 (18 %) |
| 4. | Техническая подготовка | 106 ч (34 %) | 174 (28%) | 204 (28 %) | 191 (23 %) | 215 (23 %) | 239 ч (23 %) | 390 (25 %) |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 32 ч (10 %) | 112 (18 %) | 131 (18%) | 166 (20 %) | 187 (20%) | 229 ч (22 %) | 406 (26 %) |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | - | 19 (3 %) | 22 (3 %) | 33 (4 %) | 38 (4 %) | 42 ч (4 %) | 32 (2 %) |
| 7. | Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 6 ч (2 % ) | 19 (3 %) | 22 (3 %) | 33 (4 %) | 38 (4 %) | 42 ч ( 4 %) | 94 (6 %) |
| **Общее количество часов в год** (включая самостоятельную подготовку 10-20 %) | | **312 (100 %)** | **624 (100 %)** | **728 (100%)** | **832 (100 %)** | **936(100 %)** | **1040 ч (100 %)** | **1560 ч (100 %)** |