

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа города Рудни»

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

МБУДО «СШ г. Рудни»

Протокол от «12» 15 2025 № 3

УТВЕРЖДАЮ

Врио директора МБУДО «СШ г. Рудни»

О.В. Граков

Приказ от «12» 15 2025 № 58



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

по этапам спортивной подготовки: этап начальной подготовки,
учебно-тренировочный этап.

Срок реализации программы: 7 лет

2025 г.

Содержание Программы

I. Общие положения.

1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»..... 3
2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»..... 3

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

- 3.Сроки реализации..... 3
- 4.Объем программы.....5
- 5.Виды обучения.....6
6. Годовой учебно-тренировочный план..... 10
- 7.Календарный план воспитательной работы.....13
8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....14
9. Планы инструкторской и судейской практики.....16
- 10.Планы медицинских и медико-биологических мероприятий.....17

III. Система контроля.

- 11.Требования к результатам прохождения спортивной подготовки.....22
- 12.Оценка результатов прохождения спортивной подготовки.....23
- 13.Контрольные и контрольно-переводные нормативы.....32

IV. Рабочая программа по виду спорта «настольный теннис».

14. Программный материал.....34
15. Учебно-тематический план45

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

- 16.Особенности осуществления спортивной подготовки и реализации программы.....50

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

17. Материально-технические условия.....52
18. Кадровые условия58
19. Информационно-методические условия.....59

Приложения.....61

I. Общие положения

1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по настольному теннису с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Министерства спорта России от 31 октября 2022 года № 884 (зарегистрирован Минюстом России 05.12.2022г., регистрационный № 71352) (далее – ФССП) и с учетом требований примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденной приказом Министерства спорта России от 06.12.2022г. № 1143.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, на максимальную реализацию духовных и физических возможностей, подготовку спортивного резерва. Формирование физически развитой и нравственной личности обучающегося и его устойчивой мотивации к занятиям настольным теннисом.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица № 1

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

тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
--	--	--	--

Продолжительность спортивной подготовки установлена ФССП по виду спорта «настольный теннис» и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 1-2 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 5 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось или (исполнить) 7 лет желающие заниматься настольным теннисом. Эти обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица не моложе 8 лет. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) могут быть зачислены лица, старше зачисляемого возраста до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет. На этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «настольный теннис» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Наполняемость групп определяется спортивной школой с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

Перевод обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

4. Объем Программы

Учебно-тренировочный процесс – это основная форма подготовки обучающихся, представляющая собой процесс, направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность обучающихся к достижению высоких результатов.

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 тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки. Программа рассчитана на 52 недели.

Таблица № 2

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936

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

Учебно-тренировочные занятия. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Основной формой организации обучения и тренировки обучающихся является учебно-тренировочное занятие. Классификация учебно-тренировочных занятий по форме организации: групповая, индивидуальная, запрограммированная, свободная и смешанная.

Групповая выполняется группой обучающихся строгому или гибкому плану. Возможные преимущества: командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства. Групповые учебно-тренировочные занятия, как организационная форма, позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками.

Индивидуальная выполняется под руководством тренера-преподавателя. Преимущества: сосредоточение внимания тренера-преподавателя и обучающегося на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники. Конечно, индивидуальные учебно-тренировочные занятия чаще используются в индивидуальных дисциплинах, чем в командных видах.

Запрограммированная выполняется обучающимися самостоятельно. Преимущество такой формы: Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте.

Свободная выполняется без строгого плана. Преимущества: раскрепощение инициативы обучающегося, самостоятельное регулирование уровня нагрузки.

Смешанная это комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная). Преимущество: разнообразие,

возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм. Смешанные учебно-тренировочные занятия часто используются во многих видах спорта. В индивидуальных дисциплинах индивидуальная часть тренировки обычно нужна для совершенствования техники, восстановления и расслабления; в командных видах и единоборствах индивидуальные части учебно-тренировочных занятий обычно посвящаются кондиционной подготовке, приобретению отдельных технических навыков и расслаблению.

Учебно-тренировочные мероприятия. В соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, для лиц проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным мероприятиям.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдения общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортивная школа, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей

направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Различают:

- *контрольные соревнования* – проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающегося. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающегося, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

- *отборочные соревнования*, по результатам этих соревнований комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них обучающийся ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

В группах начальной подготовки проводятся контрольные тесты по общефизической и специальной физической подготовке в форме соревнований; подвижные игры с элементами настольного тенниса. На тренировочном этапе до трех лет обучающиеся принимают участие в первенстве города, региона, во всероссийских соревнованиях. На тренировочном этапе свыше трех лет обучающиеся принимают участие в первенстве города, региона, отборочных соревнованиях первенства России, в первенстве России.

Объем соревновательной деятельности

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

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

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая периоды самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели в год.

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

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.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. После 30-60 минут занятий необходимо устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха обучающихся и проветривания помещения. При проведении учебно-тренировочных занятий по Программе одновременно с обучающимися в группах на разных этапах спортивной

подготовки, необходимо соблюдение следующих условий: - объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки; - объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией спортивной школы по предоставлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

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

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

Годовой учебно-тренировочный план

№ п.п.	Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	12-14	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп человек			
		10	10	8	8
1.	Физическая подготовка:	118-159	159-211	250-292	332-374
1.1.	Общая физическая подготовка	72-97	97-129	125-146	166-187
1.2.	Специальная физическая подготовка	46-62	62-82	125-146	166-187
2.	Техническая подготовка	83-112	112-147	175-204	233-262
3.	Тактическая подготовка	7-9	9-11	50-58	67-75
4.	Психологическая подготовка	7-9	9-11	31-36	42-47
5.	Теоретическая подготовка	9-12	12-16	37-44	50-56
6.	Аттестация	2-2	2-3	3-4	5-7
7.	Соревновательная деятельность	-	0-3	44-51	58-66
8.	Инструкторская и судейская практика	-	0-2	6-7	17-19
9.	Восстановительные мероприятия	2-2	2-4	6-7	8-9
10.	Медицинское обследование	2-2	2-2	3-4	4-5
Вариативная часть					
12.	Самоподготовка	4-5	5-6	19-21	16-16
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936

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

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

7. Календарный план воспитательной работы

В основу воспитательной деятельности спортивной школы заложен принцип взаимодействия тренера-преподавателя и обучающегося, творческое содружество единомышленников. Учебно-воспитательный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности обучающегося, создания соответствующих условий для удовлетворения его растущих потребностей и активного участия в жизни социума.

Основные задачи воспитательной работы:

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

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- система морального стимулирования;
- система наставничества опытных обучающихся.

Основные организационно-воспитательные мероприятия:

- беседы с обучающимися об истории региона, района, истории спорта, о здоровом образе жизни и т.д.;
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, муниципального и регионального уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- организация для обучающихся викторин, конкурсов на спортивную тематику с привлечением родителей;
- организация чествования лучших обучающихся спортивной школы.

В программе имеется примерный календарный план воспитательной работы тренера-преподавателя (Приложение № 1).

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

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

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия: - проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний; - ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - ежегодная оценка уровня знаний. Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

План антидопинговых мероприятий

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. В последнем столбце даются рекомендации по проведению мероприятия (рекомендации включать в план не нужно). На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей программу спортивной подготовки, и подаётся на согласование ответственному за антидопинговое обеспечение в округе

ежегодно до 1 декабря (выделенные блоки необходимо включить в ежегодный план-график проведения антидопинговых мероприятий в округе).

Этап спортивной подготовки	Вид программы Тема	Ответственный	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программ, фото/видео
	Теоретические занятия «Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в округе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в округе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом "Запрещенный список»)	Тренер-преподаватель	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). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в округе	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в округе
	Онлайн обучение на	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это

	сайте РУСАДА1			неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайнкурсы РУСАДА: https://course.rusada.ru/
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер- преподаватель	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 на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение№2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
	Семинар для тренеров- преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Ответственный за антидопингово е обеспечение в округе	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в округе
Тренировочн ый этап (этап	Веселые старты «Честная игра»	Тренер- преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия

спортивной специализации)				(приложение №1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн курсы РУСАДА: https://course.rusada.ru/
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в округе	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в округе
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в округе	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в округе
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	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 на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации

				(приложение №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
--	--	--	--	--

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным. Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

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

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

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период – период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория: спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель: ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры; формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации: проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА. Темы, для иллюстрации которых можно придумать игры, связанные с данным видом спорта: • равенство и справедливость; • роль правил в спорте; • важность стратегии; • необходимость разделения ответственности; • гендерное равенство.

Также можно воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам: какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?

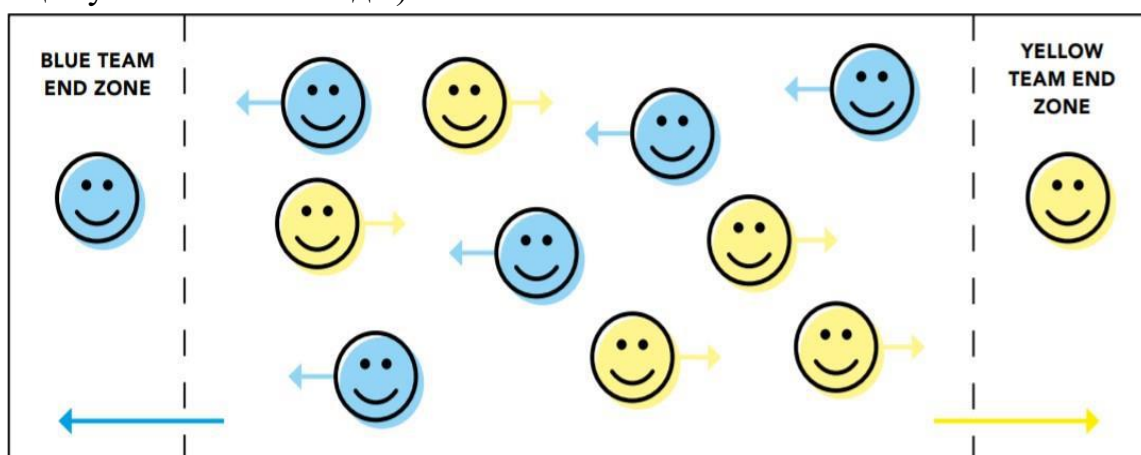
что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными? можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

2. Роль правил в спорте

Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте. Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?



3. Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки

могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

что не относится к ценностям спорта?

почему допинг является негативным явлением в спорте?

можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.

4. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “БАСКЕТБОЛ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу). **Цель:** объединить участников обеих команд под девизом “Мы за честный спорт!”.

Приложение № 2

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.
- маскирует использование других запрещенных субстанций.
- Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники: Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года) Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021 Запрещенный список (актуальная версия) Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Приложение № 3

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки;

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности. План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):
 - определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
 - виды нарушений антидопинговых правил;
 - роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
 - роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
 - проблема допинга вне профессионального спорта;
 - знакомство с онлайн-курсом <https://course.rusada.ru/>;
 - сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
 - последствия допинга;
 - деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года) Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021 Запрещенный список (актуальная версия) Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Приложение № 5

Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;

- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):

- актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;
- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.
- ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- процедура допинг-контроля;
- пулы тестирования и система ADAMS;
- правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).

Рекомендованные источники: Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года) Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021 Запрещенный список (актуальная версия) Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач, стоящих перед тренером-преподавателем, является последовательная подготовка обучающихся к выполнению обязанностей помощника тренера-преподавателя, инструктора. Инструкторская практика

предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера-преподавателя, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера-преподавателя или самостоятельно. Тренер-преподаватель должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся на учебно-тренировочном этапе с первого года обучения. За годы учебно-тренировочных занятий настольным теннисом обучающиеся могут и должны под руководством тренера-преподавателя научиться:

на этапе начальной подготовке:

Второй год обучения:

1. Освоение терминологии, принятой в баскетболе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт, проведение упражнений по построению и перестроению группы.
3. В качестве дежурного подготовка мест для проведения занятий, инвентаря и оборудования.

на учебно-тренировочном этапе:

1. Привитие навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовке;
2. Овладение терминологией настольного тенниса и применение ее на учебно-тренировочных занятиях;
3. Овладение основами методики построения учебно-тренировочного занятия - подготовительная, основная и заключительная часть;
4. Развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;
5. Самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;
6. Изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований.
7. Судейство командных, одиночных и парных соревнований.
8. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

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

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

Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ).
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Медицинский контроль предусматривает главное – допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Лицо, желающее пройти обучение по Программе, может быть зачислено в спортивную школу, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений для занятий настольным теннисом.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся, определяются в соответствии с этапом подготовки.

10.2. К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства, распорядок дня, спортивный массаж, гидропроцедуры, суховоздушная и паровая бани, баротерапия, оксигенотерапия, электростимуляция, ультрафиолетовое излучение.

10.3. Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

10.4. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление – восстановление после перенапряжения.

Применение восстановительных средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсмена и рационального питания. Режим дня и питания могут иметь специальную, восстановительную направленность. Следует умело использовать восстановительную роль сна. Продолжительность сна после значительных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов. В режиме дня следует предусмотреть 20-30 минут дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические или восстанавливающие процедуры.

Восстановительный пищевой рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, кисло-молочные продукты, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты). Следует

включать растительные масла без термической обработки. Рацион должен быть богат балластными веществами и пектином (овощи, фрукты). С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышенная суточная норма воды и поваренной соли. Следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, минералами. При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5 разового питания. Применение витаминов не должно подавлять и заменять естественных процессов восстановления в организме.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления играет массаж: ручной, вибромассаж, ультразвуковой, массаж с растирками.

В комплексе восстановительных средств используют цветовые и музыкальные воздействия, создающие фон для благоприятного воздействия.

Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

10.5. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки – т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не восстановления. В дни

больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Таблица № 7

Восстановительные мероприятия и средства

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1	2	3	4
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики настольным теннисом, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Учебно-тренировочный этап			
Перед тренировочным занятием, игрой	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности разминки, тренировки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее	Массаж	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активизация мышц	Растирание массажным полотенцем
		Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10-20 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. само- и гетерорегуляции

	объема и интенсивности уровню подготовленности баскетболистов		
Во время тренировочного занятия, игры	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. само- и гетерорегу
Сразу после тренировочного занятия, игры	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ контрастный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия, игры	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8-10 мин
		Душ – теплый	5-10 мин
		Умеренно холодный /теплый	5 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляции
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляции
После макроцикла,	Физическая и психологическая	Средства те же, что и после	Восстановительные тренировки

соревнований	подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	микроцикла, применяются в течение нескольких дней	ежедневно
		Сауна	1 раз в 3 – 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, минеральные воды	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция
Реабилитация после травм		Физиопроцедуры, бассейн, применение мазей, гелей, тейпов	До полного восстановления, под наблюдением врача

III. Система контроля

11. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным Программой. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), конкретизируются в настоящей Программе и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «настольный теннис»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «настольный теннис»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «настольный теннис»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «настольный теннис»;
- обеспечение участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- сохранения здоровья.

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «настольный теннис»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «настольный теннис» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
 - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
 - овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;
 - изучить антидопинговые правила;
 - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
- по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд).

12. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов

и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация – это отслеживание, подтверждение результатов и эффективности деятельности обучающихся, осуществляется в начале и по окончании учебного периода. Как правило, в процессе аттестации, используются различные виды контроля на определенных этапах спортивной подготовки.

Видами контроля общей и специальной физической, технико-тактической, теоретической подготовки являются:

- вводный (индивидуальный отбор);
- текущий;
- итоговый;
- оперативный контроль.

- *вводный контроль* – в начале учебного периода/этапа, *текущий контроль* - в течение всего учебного периода/этапа, *итоговый* – в конце этапа (периода/этапа), годичного цикла подготовки.

Вводный контроль (индивидуальный отбор) – направлен на всестороннее изучение и выявление задатков и способностей обучающихся, в наибольшей мере соответствующих требованиям определенного вида спорта. Содействие ребенку и его родителю (законному представителю) в выборе наиболее благоприятного для ребенка вида спорта, в котором он сможет достигнуть высоких спортивных результатов без ущерба для здоровья и гармоничного развития. На первом этапе отбора рекомендуется использование следующих методов: отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом, педагогические наблюдения; антропометрические измерения; определение морфологических и психофизиологических характеристик; анализ выполнения тестов (упражнений) для определения уровня общефизической подготовленности.

Текущий контроль – форма контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся при освоении Программы в процессе тренировок. Он предусматривает фиксацию средств, методов, величин тренировочных и соревновательных нагрузок, оценку состояния здоровья и подготовленности обучающегося. Текущий контроль проводится *непрерывно* в процессе учебно-тренировочных занятий.

Цель текущего контроля – определение показателей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности; уровня состояния

здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными задачами проведения *текущего* контроля являются:

- осуществление контроля за состоянием здоровья;
- определение уровня общей и специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся для предварительной оценки выполнения Программы;
- определения эффективности подготовки обучающихся на всех этапах многолетней подготовки.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- выполнение обучающимися требований программ, качество знаний, навыков и умений по избранной спортивной специализации, плановых заданий и планируемого результата;
- уровень физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

Формами текущего контроля являются:

- контрольные тренировки;
- соревнования;
- контрольные тесты по ОФП и СФП;
- теоретическое тестирование.

Текущий контроль проводится качественно, без установления отметок.

Итоговый контроль (тестирование) осуществляется в конце этапа (периода/этапа), годичного цикла подготовки. Данные итогового контроля позволяют оценить эффективность учебно-тренировочного процесса и внести коррективы в последующий план тренировки. Результаты итогового контроля служат критериями при переводе обучающихся на следующий этап или следующий период этапа спортивной подготовки, отчислении обучающихся.

Задачи итогового контроля:

- определение фактического уровня подготовленности обучающихся по каждому разделу Программы;
- сопоставление этого уровня с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по настольному теннису;
- перевод обучающихся на этапы (периоды этапов) спортивной подготовки, комплектование групп в соответствии с уровнем подготовки обучающихся.

Формы итогового контроля:

- общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка (определение уровня физической подготовленности и двигательной способности обучающихся) – контрольные переводные нормативы;

- теоретическая подготовка (оценка теоретических знаний в области физической культуры и спорта, теории и методики физического воспитания, знаний основ врачебного контроля и самоконтроля, гигиены и закаливания, истории развития физической культуры, олимпийского движения) избранного вида спорта – тестирование в форме собеседования;

- технико-тактическая и психологическая подготовка (степень владения техникой и тактикой баскетбола, освоения соответствующих двигательных умений и навыков) – выполнение требований для присвоения спортивных разрядов и званий, результаты участия в соревнованиях.

Итоговый контроль проводится один раз в конце учебно-тренировочного года при подведении итогов освоения обучающимся Программы.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

Оценочные материалы. Результаты аттестации заносятся в журнал учебных занятий: теоретических знаний и практических умений,

Для оценки общей физической, специальной физической, подготовки используются следующие комплексы упражнений для оценки общей физической, специальной физической подготовки.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей, специальной физической подготовленности:

Этап начальной подготовки:

1. Челночный бег 3 x 10 м.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).
5. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток).
6. Прыжки через скакалку за 30 с.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

1. Бег 30 м.
2. Челночный бег 3 x 10 м.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

6. *Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).*
7. *Подтягивание из виса ежа на низкой перекладине 90 см . (девушки).*
8. *Прыжки через скакалку за 45 сек.*

3. *Прыжок в длину с места.*
4. *Прыжок вверх с места со взмахом руками.*
5. *Скоростное ведение мяча.*
6. *Челночный бег 40 с на 28 м.*

Методические указания по организации тестирования по общей физической и специальной физической подготовки

1. *Челночный бег 3 x 10 м.* Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует). Секундомер выключается в тот момент, когда испытуемый, пересекая линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); - во время бега участник помешал рядом бегущему; - испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

2. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.*

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

3. . *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами..* Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

4. *Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).* Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

5. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм.

6. Прыжки через скакалку за 30 сек., 45 сек. Прыжки выполняют на обеих ногах с одним вращением на каждый прыжок в течение определенного времени (30 сек., 45 сек.). За это время необходимо прыгнуть как можно большее количество раз. С между скоком прыгать нельзя. Учитываются только те прыжки, в которых обучающийся перепрыгнул через скакалку. Если сбился, то продолжает прыгать дальше. Начинают прыжки по команде «Марш!», а заканчивают по команде «Стоп!».

7. Бег 30 м. Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

8. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

9. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. (девушки).

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины – 90 см по верхнему краю.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого обучающийся выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Тестирование теоретических знаний обучающихся

1. Что такое физическая культура?

- 1) *Физическое развитие человека.*
- 2) *Психическое (духовное) развитие человека.*
- 3) *Умственное развитие человека.*

2. Для чего нужна физическая культура?

- 1) *Для того чтобы получать оценки.*
- 2) *Для укрепления здоровья.*
- 3) *Для того чтобы выявлять самого сильного ученика.*

3. Подбери правильно определения к словам «спортсмен»:

1) *Человек, который участвует в соревнованиях по различным видам спорта.*

- 2) *Человек, занимающийся физическими упражнениями.*

4. Физическая культура это:

- 1) *Строительство спортивных сооружений;*
- 2) *Оздоровление человека;*
- 3) *Создание книг, фильмов о спорте.*

5. Личная гигиена - это ...

- 1) *гигиенические правила.*
- 2) *Водные процедуры.*
- 3) *Наука о танцах.*

6. Требования к одежде и обуви для занятий гандболом:

- 1) *Красота, удобство, чистота, по размеру;*
- 2) *Удобство, чистота, по размеру;*
- 3) *Модная, стильная, дорогая.*

7. Закаливающие процедуры:

- 1) *Ходить в холодное время года без головного убора;*
- 2) *После физкультурных занятий пить холодную воду;*
- 3) *Обливаться холодной водой.*

8. Режим дня это:

- 1) *Распорядок твоей жизни на протяжении суток;*
- 2) *Понедельник, вторник, четверг, суббота;*
- 3) *Утро, день, вечер, ночь.*

9. Что такое пульс?

- 1) Моргание глаз;
- 2) Количество вдохов и выдохов;
- 3) *Удары сердца.*

10. Что такое закаливание:

- 1) Купание в холодной воде и хождение босиком;
- 2) *Приспособление организма человека к окружающей среде;*
- 3) Загорание на солнце.

1. Что называется осанкой:

- 1) Высокий рост;
- 2) Красивая походка;
- 3) *Правильное положение тела человека в покое и при движении.*

12. Главной причиной нарушения осанки является:

- 1) Привычка к определённым позам;
- 2) *Слабость мышц;*
- 3) Отсутствие движений во время школьных занятий.

13. Укажите вид спорта, который развивает гибкость больше всего:

- 1) Тяжёлая атлетика;
- 2) *Гимнастика;*
- 3) Гандбол.

14. Первая помощь при ушибах заключается в том, что повреждённое место следует:

- 1) *Охладить;*
- 2) Туго перемотать бинтом;
- 3) Нагреть, положив тёплый компресс.

15. Каковы причины возникновения вредных привычек:

- 1) Недостаточно сформированные волевые качества, необходимые для разрешения возникающих трудностей;
- 2) Болезни и заболевания, психические и функциональные расстройства человека;
- 3) *Отсутствие интересов и увлечений в жизни, потребностей в активной созидательной деятельности.*

16. Что такое здоровый образ жизни?

- 1) Занятия физическими упражнениями;
- 2) Режим дня;
- 3) *Всё вместе: закаливание, режим, смена труда и отдыха, движение, отказ от вредных привычек.*

17. Дыхание - это:

- 1) *Потребление кислорода и выделение углекислого газа;*

- 2) Потребление воды;
- 3) Звук издаваемый из горла человека.

18. Личная гигиена это:

- 1) Уход за телом, полостью рта, зубами;
- 2) Уход за телом.
- 3) *Уход за телом, полостью рта, зубами, одеждой, обувью.*

19. Питание спортсменов должно быть:

- 1) 2-х разовое;
- 2) 4-х разовое;
- 3) 3-х разовое.

20. Режим приёма пищи для занимающихся спортом и физической культурой:

- 1) Перед тренировкой необходимо плотно поесть, после тренировки принимать пищу нельзя;
- 2) *До тренировки за 2 - 2,5 часа, после тренировки спустя 30 - 40 минут;*
- 3) Принимать пищу можно в любое время, как только проголодался.

Организация и проведения тестирования

Тестирование физической и технико-тактической подготовленности обучающихся (сдача контрольных нормативов) проводится в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по этапам подготовки (переведен или не переведен на следующий год обучения или этап подготовки). Результаты тестирования заносятся тренером-преподавателем в журнал учета групповых занятий и служат основанием для перевода на следующий год или этап обучения. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий для выполнения упражнений всеми обучающимися. Тестирование проводят в установленные сроки. Тестирование теоретической подготовленности обучающихся осуществляется в соответствии с тестами, разработанными тренерами – преподавателями по этапам подготовки.

Явка на прохождение тестирования обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающихся из спортивной школы.

Для обучающихся, не явившихся на тестирование по уважительной причине тестирование будет, назначено на другое время.

В случае неудачной сдачи требований тестирования, обучающийся имеет право на повторное тестирование, но не более одного раза.

Физическая подготовка обучающихся (общая и специальная) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентом нагрузки, это:

- интервалы отдыха;
- характер отдыха;
- количество повторений;
- продолжительность нагрузки;
- интенсивность нагрузки.

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы представлены в Приложении № 3

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Таблица №8

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

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

2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			35	30	45	40

Таблица № 9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, 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	Нормативы	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее	
			9,7	9,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
2. Нормативы специальной 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»,		

IV. Рабочая программа по виду спорта «настольный теннис»

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижения планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» на этапах спортивной подготовки.

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

Этап начальной подготовки первый-второй год обучения.

1. Теоретическая подготовка.

Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.

История развития настольного тенниса в нашей стране и за рубежом, успехи российских спортсменов в соревнованиях.

Значение занятий настольным теннисом для развития детей.

Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.

Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена.

Самостоятельные занятия дома и их значение.

Инвентарь для настольного тенниса. Размеры теннисного стола.

Краткие сведения о технике настольного тенниса

2. Физическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением абсолютных показателей.

Для этого применяются:

-комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, выносливости;

- комплексы упражнений, направленные на развитие ловкости и быстроты;

- легкоатлетические упражнения: сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях; бег: 20 м, 30 м, 60 м, челночный бег, бег в горку, бег с препятствиями; прыжки в длину с места, многоскоки, прыжковый («китайский») комплекс;

- метания: сюда входят метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча;

- спортивные и подвижные игры: широко применяются баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон, при этом происходит развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП).

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук. Для освоения ударных движений, передвижений используются разнообразные имитационные упражнения (8-ки, треугольники, «вокруг угла» и т.п.). Применяются тренажеры и робот.

3. Техничко-тактическая подготовка.

В группах начальной подготовки при работе с детьми невозможно требовать 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. Для реализации этих принципов наиболее эффективными являются (в порядке повышения сложности) следующие упражнения:

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- различные виды жонглирования мячом;
- овладение базовой техникой работы ног;
- овладение техникой ударов справа и слева на столе;
- игра на счет разученными ударами;
- начальная работа по развитию тактического мышления;
- работа у стенки.

4. Интегральная подготовка.

- чередование различных упражнений на быстроту (между собой);

- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, подачи, имитация различных ударов с чередованием их;

- чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; - многократное выполнение технических приемов подряд;

- работа с большим количеством мячей (БКМ);

- тренировочные игры на счет, игры на счет по заданиям.

5. Морально-волевая подготовка.

Главной задачей этой работы является воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, а также волевых качеств у обучающихся. Успешностью воспитательного процесса обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, то есть стремиться к расширению круга интереса своих обучающихся, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является:

- проведение традиционных турниров;

- чествование победителей соревнований;

- ежегодное подведение итогов с поощрением лучших;

- освещение итогов соревнований в прессе, в соцсетях.

Учебно-тренировочный этап 1-2 года обучения

1. Теоретическая подготовка.

Инструктажи по безопасности;

Техника элементов настольного тенниса;

Индивидуальный стиль игрока;

Контроль и самоконтроль;

История развития настольного тенниса;

ФНТР, ФНТ МО;

Разновидности вращения мяча;

Разновидности инвентаря;

Режим дня спортсмена. Сон, питание, водные процедуры, закаливание;

Техника передвижения в парных играх.

2. Физическая подготовка.

2.1 Общая физическая подготовка (ОФП).

На учебно-тренировочных занятиях по ОФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п.

Упражнения для мышц ног. Махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами. Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени и т.п.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом.

Упражнения для мышц брюшного пресса. Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки.

Наскоки на лестнице.

Комплекс «Лесенка».

Прыжки через гимнастическую скамейку.

Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.

Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости.

Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для теннисиста качеств.

В комплексе упражнений ОФП для спортсменов учебно-тренировочных групп всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон,

футбол, волейбол, баскетбол, плавание и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы и т.п.

Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.)

«Круговая» ОФП.

2.2. *Специальная физическая подготовка (СФП):*

Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.)

Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой.

Имитационные упражнения с резиной.

Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.

Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.

Отработка ударов у тренировочной стенки.

Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе.

Многоскоки

Упражнения на развитие специальной гибкости.

3. *Техническая подготовка.*

Индивидуализация стиля игры;

Отработка техники изученных элементов;

Освоение техники начала атаки справа (накат против подрезки);

Отработка подачи с боковым вращением и техники ее приема с БКМ;

Отработка техники топ-спина справа против подрезки, его отличие от топ-спина против наката или подставки;

Изучение способов увеличения скорости вращения при выполнении топ-спина справа (работа туловища, перенос центра тяжести, работа предплечья и т.п.)

Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;

Освоение техники укоротки с длинного подрезанного мяча;

Промежуточная игра;

Освоение техники завершающего удара.

4. *Тактическая подготовка.*

Атакующие действия при своей подаче;

Атакующие действия при подаче соперника;

Контратакующие действия;

Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;

Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;

Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);

Комбинации на приеме подачи;

Составление индивидуальных планов подготовки;

Тактика парных игр;

Тактика командной встречи.

5. Инструкторская и судейская практика.

Во время тренировочных занятиях обучающиеся, занимающиеся в учебно-тренировочных группах всех этапов подготовки должны:

Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях.

Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

Уметь составить конспект и провести разминку в группе.

Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.

Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе.

Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.

Уметь руководить командой на соревнованиях.

Оказать помощь тренеру-преподавателю в проведении занятий в наборе в группу.

Уметь самостоятельно составить план тренировки.

Вести дневник самоконтроля.

Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Учебно-тренировочный этап 3-5 года обучения.

1. Теоретическая подготовка.

Техника работы с БКМ;

Значение утренней зарядки, водных процедур, витаминизации.

О вреде алкоголя, курения и наркотиков;

Контратака;

Особенности и значение промежуточной игры;

Анализ выступлений на соревнованиях.

Инструктажи по безопасности;

Совершенствование техники элементов настольного тенниса;
Совершенствование техники подач с различными видами вращений и техники их приема;

Тренировка в домашних условиях: тренировка специальных психофизических качеств, имитационные упражнения;

Различие по скоростным качествам, времени контакта мяча с ракеткой, быстроте и силе вращения различных ударов;

Особенности и значение промежуточной игры;

Особенности игры против спортсменов – левшей;

Просмотр видеозаписей игр сильнейших спортсменов;

Анализ и самоанализ, ведение спортивных дневников;

Укорот, срезка, скидка, вращение слева.

2. Физическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП):

На занятиях по ОФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п.

Упражнения для мышц ног.

Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом.

Упражнения для мышц шеи и туловища.

Махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами. Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени и т.п.

Упражнения для мышц брюшного пресса.

Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу

Упражнения с предметами.

Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки.

Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.

Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости.

Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для теннисиста качеств.

В комплексе упражнений ОФП для спортсменов учебно-тренировочных групп всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол, плавание и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы и т.п.

Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.)

«Круговая» ОФП.

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП):

На занятиях по СФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.)

Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой.

Имитационные упражнения с резиной.

Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.

Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.

Отработка ударов у тренировочной стенки.

Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе.

Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками.

Комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.)

БКМ (работа с большим количеством мячей).

Отработка техники элементов «на колесе».

Работа с роботом.

Имитационные упражнения с ракеткой для сквоша.
«Лесенка».

3. Техническая подготовка.

Индивидуализация тренировок в зависимости от индивидуальных особенностей стиля каждого спортсмена;

Отработка техники изученных элементов;

Совершенствование сложных подач и их приема;

Повышение скорости, точности и стабильности выполнения всех ударов;

Изучение различий в выполнении приема и ударов по мячам с различными видами вращений: скорость, место удара мяча на ракетке, угол поворота и наклона ракетки, характер полета мяча, характер отскока мяча от стола;

Изучение техники «свечи»;

Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;

Отработка элементов настольного тенниса с БКМ, с робопонгом.

Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, расширение арсенала средств;

Совершенствование атакующих и контратакующих действий.

4. Тактическая подготовка.

Атакующие действия при своей подаче;

Атакующие действия при подаче соперника;

Контратакующие действия;

Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;

Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;

Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);

Комбинации на приеме подачи;

Составление индивидуальных планов подготовки;

Тактика парных игр;

Тактика командной встречи;

Розыгрыш баланса с различного счета;

Розыгрыши концовок с различного счета;

Игра с форой;

Комбинации с укоротом и срезкой.

5. Интегральная подготовка.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетание с выполнением комбинации в целом;

Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (имитация, БКМ);

Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий (комбинационно, БКМ);

Переключение в выполнение технических приемов атаки и контратаки в различных сочетаниях;

Переключение в выполнении тактических действий: от защиты к нападению через контратаку, как в личной встрече, так и в парных играх;

Тренировочные игры на счет с заданием;

Стол лидера;

Контрольные игры при подготовке к соревнованиям;

Календарные соревнования. Установка на игру, разбор игры, умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований.

6. *Инструкторская и судейская практика.*

Во время тренировочных занятий спортсмены, занимающиеся в учебно-тренировочных группах свыше 2 лет обучения должны:

Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях;

Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;

Уметь составить конспект и провести разминку в группе;

Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе;

Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;

Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе;

Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники;

Уметь руководить командой на соревнованиях;

Оказать помощь тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочных занятий в наборе в группу;

Уметь самостоятельно составить план тренировки;

Вести дневник самоконтроля;

Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

7. Морально-волевая подготовка. Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Основными волевыми качествами являются:

Целеустремленность и настойчивость. Выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;

Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;

Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности занимающихся вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других обучающихся и их действий.

15. 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:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография 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, гигиены 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. Закаливания воздухом. Водой, солнцем.

				Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой 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.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивных соревнованиях. 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.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	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 питания обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация мышечной деятельности. Физиологическая

				характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы техника-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	$\approx 70/107$	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивной инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	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	$\approx 60/106$	декабрь-	Деление участников по возрасту и полу.

			май	Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
--	--	--	-----	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по настольному теннису определяются в Программе и учитываются при:

- составление планов спортивной подготовки, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составление плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по настольному теннису.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей обучающихся.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего тренировочного процесса становления юных теннисистов и учитывает особенности подготовки обучающихся в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в настольный теннис;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в виде спорта настольный теннис;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Особенности организации учебно-тренировочных занятий, календарь спортивно-массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы могут вносить коррективы в данную Программу.

Порядок формирования групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис определяется спортивной школой и в соответствии с ФССП.

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

календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта баскетбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Учебно-тренировочные занятия по настольному теннису проводятся в спортивном зале и на стадионе в специальной теннисной форме и обуви.

Спортивная школа организует спортивную подготовку с обучающимися в течение всего учебного года. В каникулярное время может быть открыт в установленном порядке спортивный, спортивно-оздоровительный лагерь с дневным пребыванием.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлениям тренеров-преподавателей в целях установления более благоприятного режима занятий и отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Средства для физической, специальной, технической, тактической подготовки тренер-преподаватель подбирает самостоятельно в зависимости от возраста, пола занимающихся, этапа подготовки и направленности занятий.

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 «баскетбол».

Техника безопасности

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебно-тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Вся ответственность по технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований на спортивной площадке, в спортивном зале возлагается на тренера-преподавателя.

Общие требования безопасности:

1. К учебно-тренировочным занятиям по настольному теннису допускаются лица, имеющие медицинский допуск к тренировочному процессу и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

2. При проведении учебно-тренировочных занятий должно соблюдаться расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. Учебно-тренировочные занятия по настольному теннису должны проводиться в спортивной экипировке, предусмотренной правилами игры.

4. При проведении учебно-тренировочных занятий по настольному теннису, на стадионе (в спортивном зале) должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

5. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

6. О каждом несчастном случае тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения оказать первую помощь пострадавшему.

7. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий по настольному теннису, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при

необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний по технике безопасности.

Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий:

1. Перед началом учебно-тренировочных занятий, обучающиеся должны надеть спортивную форму и обувь по погоде и в зависимости от места занятий, а также проверить площадку на наличие посторонних предметов. Снять посторонние предметы и украшения (кольца, цепочки, крестики, часы и т.п.).

2. Обучающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

3. Тренер-преподаватель должен проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования, проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.

Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий:

1. Начинать учебно-тренировочное занятие (игру), делать остановки в тренировке (игре) и заканчивать тренировку (игру) только по команде тренера-преподавателя, строго выполнять правила игры.

2. Соблюдать дисциплину, избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков, не применять грубых и опасных приемов.

3. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

4. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя.

5. Выполнять упражнения, которые определены тренером-преподавателем.

6. При плохом самочувствии или получении травмы обучающийся должен прекратить учебно-тренировочное занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий:

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

2. Тщательно проветрить спортивное помещение (при необходимости).

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить учебно-тренировочное занятие и сообщить об этом администрации учреждения. Учебно-тренировочные занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из спортивного объекта через все имеющиеся эвакуационные

выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

VI. Условия дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе к материально-технической базе, кадрам, инфраструктуре и иным условиям, установленными ФССП.

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

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

- обеспечение 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 спортивной экипировкой, используемой для реализации Программы.

- обеспечение спортивным инвентарем, используемым для реализации Программы для спортивной дисциплины «настольный теннис».

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

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

Таблица № 11

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Клей неорганический (50 мл)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающегося	1	1	1	1
.4.	Резиновые накладки для ракетки (основание)	штук	на обучающегося	-	-	8	1
5.	Торцева лента для предохранения основания и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1 м)	штук	на обучающегося	-	-	1	1

Таблица № 12

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Кроссовки для спортивных залов	штук	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Фиксатор для голеностопа	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Фиксатор коленных суставов	штук	на обучающегося	-	-	-	-
7.	Фиксатор локтевых суставов	штук	на обучающегося	-	-	-	-
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1
9.	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1
10.	Шорты/юбка	штук	на обучающегося	-	-	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы

18.1. Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952 н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 96н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

18.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «волейбол», а так же на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися)

18.4. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели используют:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в два года;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, 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.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивают курсы повышения квалификации, которые проводятся для сотрудников один раз в пять лет.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Говоря об информационно-методических условиях реализации Программы следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);

- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);

- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;

получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет». Методический кабинет спортивной школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению учебно-тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов. Методические занятия, которые проводят высококвалифицированные специалисты, планируются с учетом изменений и нововведений в мировой системе подготовки спортсменов высокой квалификации.

Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном волейболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

19.1. Для разработки данной Программы использовались следующие источники:

1. Закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями № 412-ФЗ от 6 декабря 2011 года, от 30.04.2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»).

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденный приказом Министерством спорта Российской Федерации от 31.10.2022 г. № 884

3. Амелин, А. Н. «Современный настольный теннис», М.: ФиС, 1982.
4. Амелин А. Н., Пашинин В. А. «Настольный теннис» (Азбука спорта), М.: ФиС, 1999.
5. Воробьев В.А., Барчукова Г.В., Матыцин О.В. Настольный теннис: примерная программа спортивной подготовки. – М.: Советский спорт, 2004
6. Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. «Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва» М.: Советский спорт, 1990.
7. Барчукова, Г. В «Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис», М.: РГАФК, 1997.
8. Барчукова Г. В., Шпрах С. Д. «Игра, доступная всем» М.: Знание, 1991.
9. Барчукова, Г. В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис М.: ГЦОЛИФК, 1984.
10. Ефремова, А. В., Гужаловский А.А. «Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе», Минск, 1995.
11. Иванов В.С. «Настольный теннис», М.: «ФиС», 1966.
12. Матыцин, О. В. «Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе» М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
13. Матыцин О. В. «Настольный теннис: Неизвестное об известном» М: РГАФК, 1995.
14. «Настольный теннис»: Перевод с китайского - под ред. Сюй Яньшэна. М.: ФиС, 1987.
15. Сборник методических материалов № 1 «Особенности обучения технике и тактике игры в настольный теннис в КНР» - http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_1.pdf — М: ФНТР, 2011.
16. Правила настольного тенниса. – М.: ФНТР, 2014.
17. Сборник методических материалов № 2 «Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис» - http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_2.pdf — М: ФНТР, 2011.
18. Серова Л. К., Скачков Н.Г. «Умей владеть ракеткой» –Л.: Лениздат, 1989.
19. Шпрах, С. Д. «У меня секретов нет. Техника» Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис» М., 1998.

19.2. Перечень интернет ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации
<http://www.minsport.gov.ru/>
2. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
3. Российское антидопинговое агентство «Русада» <http://www.rusada.ru/>
4. Федерация настольного тенниса России «ttft.ru» Сайт Обучения секретам игры sportvnutritebja.ru
5. Библиотека международной спортивной информации (URL: <http://bmsi.ru/doc/>)
6. Электронная библиотека (URL: <http://www.bibliofond.ru/>)
7. Теория и методика физического воспитания спорта (URL: 158 <http://www.fizkulturaisport.ru/vidy-sporta/borba/174-tehnicheskaya-podgotovka-sportsmenovv-thekvondo.html?showall=1>)

19.4. Приложения

- Приложение № 1к Программе. Календарный план воспитательной работы.
- Приложение № 2 к Программе. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.
- Приложение № 3 к Программе. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - составление конспектов учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества;	В течение года

		- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2. Здоровье сбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - 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: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность 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
2.3.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена до/после тренировочной и соревновательной деятельности	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые спортивной школой.	В течение года

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

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в районе.
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающему 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«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
	7. Семинар для тренеров-	«Виды нарушений	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в районе

	преподавателей	антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях.
	4. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в районе.
	5. Родительское собрание	«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.

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная спортивной школой и включающая тесты из рабочей программы тренера-преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключение медицинским учреждением
3.	Собеседования	Протокол комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодия
4.	Переводные нормативы	Переводные нормативы	Проводится только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера-преподавателя, Комиссии	Проводится при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных обучающихся перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом