Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования

«Ольская спортивная школа»

Утверждаю

Директор МКУ ДО

«Ольская спортивная школа»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Кулик

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

**Программа разработана на основании:** Приказа Минспорта России от 31 октября 2022 г. N 884, «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»; примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденной приказом Минспорта России от 06.12.2022 г., № 1143.

**Срок реализации программы на этапах**:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

п. Ола

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее - Программа) является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение многолетней подготовки спортсменов, учитывая специфику вида спорта на всех этапах подготовки.

Данная программа разработана в соответствии с:

* Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Министерства спорта РФ №884 от 31 октября 2022 г. (далее - ФССП);
* Федеральным законом от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 28.04.2023г.);
* Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.04.2023г.);
* Приказом Министерства спорта от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
* Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

* Приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 02.05.2012 г. №441н «Об утверждении Порядка выдачи медицинскими организациями справок и медицинских заключений».

# I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Муниципальном казенном учреждении дополнительного образования «Ольская спортивная школа» (далее Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. N 884 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис» (далее – ФССП).

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, современные тенденции развития настольного тенниса, передовой опыт обучения и подготовки игроков в настольный теннис, результаты современных научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

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.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки теннисистов, начиная с этапа начальной подготовки до учебно-тренировочного этапа и предполагает решение следующих задач:

* формирование мотивации к регулярным занятиям спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
* ознакомление учащихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
* получение учащимися знаний в области настольного тенниса, освоение правил вида спорта, изучение истории настольного тенниса;
* формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
* систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим мастерством во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
* воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
* повышение физической подготовленности учащихся;
* осуществление подготовки учащихся для формирования сборных команд Ольского городского округа, Магаданской области;
* подготовка из числа обучающихся инструкторов и судей по настольному теннису.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности МКУ «Спортивная школа Ольского городского округа» (далее СШ), режимы учебно-тренировочной работы, предельные учебно-тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные учебно-тренировочные средства. В программе описаны средства и методы тренерско-преподавательского и врачебного контроля, приводится основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе, инструкторской и судейской практике. Дана классификация восстановительных мероприятий.

Программа может использоваться физкультурно-спортивными организациями и организациями дополнительного образования, осуществляющими спортивную подготовку по настольному теннису.

**Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.**

Настольный теннис - один из самых массовых и популярных видов спорта в мире, как по числу обучающихся, так и по числу стран, где он развивается. Международная федерация настольного тенниса насчитывает более 200 стран и входит в тройку ведущих мировых федераций по этому показателю.

Настольный теннис - интересный, увлекательный вид спорта. Он развивает волю, реакцию, выносливость, умение мыслить. Настольный теннис является доступным видом спорта. Недорогой инвентарь и экипировка, небольшой размер площадки для игры позволяют играть в настольный теннис в оздоровительных лагерях, домах отдыха, в школах, парках, во дворах и привлекать большое число обучающихся.

Настольный теннис - индивидуальная спортивная игра, в процессе которой соревнуются два спортсмена или две пары спортсменов на специальном столе, высота которого 76 см, ширина — 152,5 см, длина - 274 см, разделенном сеткой высотой 15,25 см. Спортсмены стремятся направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на половине стола противника, при этом придавая мячу такое вращение, при приеме которого, соперник допустил бы ошибку. Партия в настольном теннисе ведется до 11 очков, встреча проводится из нечетного количества партий.

Важнейшими качествами для спортсменов в настольном теннисе являются реакция, координация, чувство мяча. Настольный теннис - это один из самых технически сложных видов спорта, требующий высокой координации, но при этом массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта. Доступная, простая и одновременно азартная игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки. Настольный теннис включен в мировую систему спортивных соревнований, в том числе в программу Олимпийский игр.

Как вид спорта, настольный теннис выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по настольному теннису представлен в таблице № 1.

Таблица №1

|  |  |
| --- | --- |
| Дисциплины | Номер-код |
| Настольный теннис | 004 000 2 6 1 1 Я |

# II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

* 1. **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления. На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в 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.

Таблица № 2

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

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

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

* + 1. этап начальной подготовки;
    2. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Этапы спортивной подготовки для планирования, в Учреждении и осуществления спортивной подготовки разбиты на периоды, ступени, года, циклы подготовки, что отражается в программе спортивной подготовки.

Задачи реализации программы спортивной подготовки: На этапе начальной подготовки:

* формирование интереса к занятиям спортом;
* освоение основных двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники вида спорта «настольный теннис»;
* участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе);
* общие знания об антидопинговых правилах в спорте;
* укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. На учебно-тренировочном этапе:
* формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «настольный теннис»;
* повышение уровня общей физической и специально физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
* воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
* соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
* овладение навыками самоконтроля;
* приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
* овладение общими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;
* знание антидопинговых правил;
* укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

# 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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.

Таблица № 3

# Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный  этап  (этап спортивной специализации) | |
| До года | Свыше  года | До трех  лет | Свыше  трех лет |
| Количество часов  в неделю | 6 | 8 | 12-14 | 16-18 |
| Общее  количество часов в год | 312 | 416 | 624-728 | 832-936 |

**2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации**

# дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

* + 1. Учебно-тренировочные занятия.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Тренировочная работа отделения «настольный теннис» проводится круглогодично (52 недели) на основе данной программы. Основной формой проведения тренировочных занятий является занятие продолжительностью от 2 до 4 часов.

Теоретический раздел программы изучается как на отдельных занятиях, так и путем проведения бесед на практических занятиях. Спортсмены юношеских и старших возрастных групп должны также самостоятельно знакомиться с литературой по соответствующим темам тренировочного плана.

Кроме занятий по расписанию, обучающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания, по улучшению общей и специальной физической подготовленности, специализированную утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы техники.

При организации и проведении тренировочных занятий с юными спортсменами и участии их в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю за занимающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно- гигиеническое состояние мест занятий и оборудования.

В процессе работы с юными спортсменами в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, воду), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на тренировках, во время учебы, работы и в быту.

Каждой тренировочной группой руководит тренер-преподаватель на протяжении всего периода подготовки в спортивной школе.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ в Учреждении на период летних каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также обеспечиваться участие в учебно- тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и (или) физкультурно-спортивными организациями.

Тренировочная работа, организуется с учетом режима дня и занятости учащихся в общеобразовательной школе. Учитывая успеваемость каждого юного спортсмена по общеобразовательным предметам, тренер-преподаватель может уменьшить для отдельных обучающихся количество и длительность занятий в предэкзаменационный и экзаменационный периоды, давая им индивидуальные домашние задания.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 4

**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  соревнованиям субъекта Российской  Федерации | - | 14 |
| 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 |

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства в Учреждении организовываются и проводятся тренировочные сборы.

Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов.

2.3.3. Спортивные соревнования.

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от Учреждения, необходимо руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, определяемыми федеральными стандартами спортивной подготовки:

* + 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;
  + прохождение предварительного соревновательного отбора;
  + наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
  + соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований является основанием для направления спортсмена на спортивные соревнования.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Таблица № 5

**Объём соревновательной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |  |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап | |
| До года | Свыше года | До трёх лет | Свыше трёх лет |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Отборочные | - | - | 2 | 2 |
| Основные | - | 2 | 3 | 5 |

***Контрольные соревнования*** проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

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

***Основные соревнования*** ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Планируемый объем соревновательной деятельности регламентируется федеральным законом по виду спорта «настольный теннис», планируется ежегодно в виде календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий и утверждается приказом директора Учреждения.

# 2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

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

Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах). Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно- тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

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

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

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом: подготовительный период, соревновательный период, переходный период.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

Подробный годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении № 1.

Таблица № 6

# 2.5. 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; | Учебно-  тренировочный график |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:   * освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; * составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; * формирование навыков наставничества;- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; * формирование склонности к педагогической работе; | Режим учебно- тренировочного процесса |
| 2. | Здоровье сбережение | | |
| 2.1 | Медико-  биологическое исследование | Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности | Учебно- тренировочный  график |
| 2.2. | Режим питания и  отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:  - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание  способов закаливания и укрепления иммунитета); | Режим учебно- тренировочного процесса |
| 3. | Патриотическое воспитание спортсменов | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка | Беседы, встречи, диспуты, другие  мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, | Учебно- тренировочный  график |
|  |  | реализующей дополнительную образовательную программу спортивной  подготовки |  |
| 3.2. | Практическая  подготовка | 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, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | Учебно- тренировочный график, режим учебно- тренировочного процесса |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка | Семинары, мастер-классы, показательные выступления: для обучающихся, направленные на:   * формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; * развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; * правомерное поведение болельщиков; * расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |

**2.6. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

**Определения терминов.**

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

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

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** - любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

**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.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. (ред. от 29.04.2023 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 мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним представлен в приложении № 2.

**2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторскую и судейскую практику осуществляют обучающиеся групп учебно-тренировочного этапа.

**Инструкторская практика**

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения настольному теннису. Поочередно, выполняя роль инструктора, теннисисты учатся правильно назвать преподаваемое действие в соответствии с терминологией настольного тенниса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве судьи-секундометриста, судьи-оператора, помощника секретаря на школьных или муниципальных соревнованиях.

**Судейская практика**

В возрасте 14-16 лет, обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается квалификационная категория спортивного судьи «юный спортивный судья». Срок действия такой категории истекает по достижении возраста 16 лет.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику обучающиеся получают на официальных соревнованиях.

**План инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика в группах учебно-тренировочного этапа 1-2 года спортивной подготовки:

- Выполнение заданий по построению и перестроению группы

- Проведение разминки.

- Составление комплекса обще развивающих упражнений (ОРУ).

- Выполнение обязанностей судьи-секундометриста на соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика в группах тренировочного этапа свыше 2-х лет спортивной подготовки:

- Проведение подготовительной и заключительной части тренировки под руководством тренера-преподавателя.

- Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке и проведение занятий.

- Выполнение обязанностей судьи-секундометриста, судьи-оператора, на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по настольному теннису.

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

Обучающийся ежегодно проходит медицинское обследование (обычно перед началом учебно-тренировочного года) и предоставляет справку - допуск к занятиям по виду спорта «настольный теннис».

Текущее медицинское обследование на различных этапах учебно-тренировочного цикла проводится в сокращенном объёме после заболеваний, травм, перед соревнованиями с целью оперативного контроля за состоянием здоровья и динамикой адаптации организма к учебно-тренировочным нагрузкам.

Углубленные медицинские осмотры (УМО) обучающиеся проходят на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н :

УМО на этапе НП и УТ этапе – 1 раз в 12 месяцев,

УМО обучающиеся проходят с целью оценки влияния занятий в избранным видом спорта на состояние здоровья, роста функциональных возможностей организма, уровня физического развития.

УМО проходят в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений учебно-тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

По результатам УМО проводится оценки эффективности системы подготовки. При необходимости вносятся поправки, дополнения частичных изменений в учебно-тренировочный план.

Важнейшим дополнением к врачебному контролю может и должен служить самоконтроль обучающегося.

Самоконтроль – это система наблюдений обучающегося за своим здоровьем, переносимостью учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

# III. Система контроля

* 1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:
     1. 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.
    1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
  + повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
  + изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «настольный теннис» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
  + соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
  + изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
  + овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта

«настольный теннис»;

* + изучить антидопинговые правила;
  + соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
  + ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
  + принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором

и третьем году;

* + принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
  + получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
  1. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.
  2. Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

1. Нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»;
2. Контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом таблицы 7.

Таблица № 7

# Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и

**оценочные материалы**

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

**3.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).**

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 3х10 м | с | не более | | | не более | | | | | | |
| 10,3 | | 10,6 | 10,0 | | | | 10,4 | | |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | не менее | | | | | | |
| 7 | | 4 | 10 | | | | | | 6 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | не менее | | | | | | |
| 110 | | 105 | 120 | | | | | | 115 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | | не менее | | | | | | |
| +1 | | +1 | +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 и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис»

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

# IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

* 1. **Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.**
     1. **Целью теоретической подготовки** является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретические занятия проводятся в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или во время отдыха. При изложении материала следует учитывать возраст обучающихся и доступность. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента. Степень усвоения теории существенно повышается за счет использования учебных кинофильмов и видеороликов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и т.д.

В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии. Полезно получать спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

**Методические основы овладения техникой настольного тенниса**

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

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

Базовая техника

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

# Жонглирование мячом.

Упражнения с мячом и ракеткой:

* + броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
  + различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
  + различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
  + упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
  + удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, уприставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
  + удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем, партнером, тренажером;
  + сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем, партнером, тренажером.

1. **Овладение базовой техникой с работой ног.** После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:
   * разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
   * многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала

* медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
  + игра на столе с тренером-преподавателем (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

1. **Овладение техникой ударов по мячу на столе.** После освоения обучающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:
   * упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером-преподавателем (партнером), тренажером;
   * имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
   * имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
   * имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево- назад);
   * имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

*Базовая тактика*

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

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

*Требования по подготовке*

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).
2. Сдать нормативы по физической и технической подготовке.
3. Принять участие в соревнованиях СШ.

Принять участие не менее чем в 4-х соревнованиях, играть не менее 20 встреч.

# Этап начальной подготовки

На этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры. По окончании годичного цикла тренировки юные теннисисты должны выполнить нормативные требования физической подготовленности. Основная задача на этом этапе – воспитывать интерес к занятиям настольным теннисом в повседневной жизни. Тренировка должна быть увлекательной и многообразной.

Следует формировать целостные двигательные конструкции базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по настольному теннису. Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок. Осуществить первоначальный отбор.

## Основные направления этапа начальной подготовки:

1. Воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, организованность и дисциплинированность.
2. Научить правильному способу держания ракетки и исходным положениям при выполнении различных ударов. Научить базовой технике выполнения ударов, комбинаций и передвижений.
3. Проводить соревнования и тактические упражнения с использованием пройденных технических элементов. В конце возрастного периода сделать расстановку спортсменов по двум основным стилям игры – атакующему и защитному.
4. Использовать оптимальный период для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата.
5. Совершенствовать скорость и точность реакции теннисистов на внутренние и внешние раздражители.
6. Повышать интерес спортсменов к занятиям по физической подготовке.
7. Сформировать у теннисистов правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья. Ознакомить детей с правилами настольного тенниса.

# Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет)

На учебно-тренировочном этапе (до 2-х лет подготовки) годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные теннисисты обязаны выполнить нормативы ОФП, СФП, участвовать в соревнованиях.

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

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

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

## Основные направления учебно-тренировочного этапа подготовки (до 2-х лет).

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

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

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

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

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

# Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет)

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

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

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

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

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

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

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

## Основные направления учебно-тренировочного этапа подготовки (свыше 2-х лет).

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

**4.2. Учебно-тематический план**

Учебно-тематический план представлен в приложении № 3.

# V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

1. Особенности осуществления спортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта учитываются при:
   * составлении планов подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
   * составлении плана физкультурный мероприятий и спортивных мероприятий.
2. Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.
3. Работа по индивидуальны планам спортивной подготовки может осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.
4. 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. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.
5. Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «настольный теннис» и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.
6. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - спортивного разряда "третий юношеский спортивный разряд".
7. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.
8. Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если 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;

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

* + не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
  + не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

1. В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «настольный теннис».

# VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

* 1. **6.1. Материально-технические условия реализации программы спортивной подготовки по «настольный теннис».**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

* обеспечение (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) наличия:
* тренировочного спортивного зала;
* тренажерного зала;
* раздевалок, душевых;
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки ([Приложение №](https://base.garant.ru/72757968/badd07945835601aa6d625fa1aa44ad1/#block_110000) 4);
* обеспечение спортивной экипировкой ([Приложение №](https://base.garant.ru/72757968/badd07945835601aa6d625fa1aa44ad1/#block_110000) 5);
* обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
* обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
* осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.
* наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)

# Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

-для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054). Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей достигается путем решения следующих задач:

- повышение уровня профессионального мастерства и компетенции специалистов в области физической культуры и спорта;

- повышение эффективности и качества профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта;

- повышение заинтересованности специалистов в области физической культуры и спорта в результатах труда. Система непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей предусматривает следующие направления работы: • присвоение квалификационных категорий направленных на определение соответствия результата профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта квалификационным требованиям к присвоению квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта (далее - квалификационные требования) и проводится каждые три года;

• дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) проводится раз в три года;

• использование современных дистанционных образовательных технологий;

• участие в тренингах, конференциях, мастер-классах;

• внедрение новейших методик подготовки спортсменов по виду спорта в практику тренировочного процесса;

• прохождение курсов дистанционного обучения «Антидопинг» на портале РУСАДА, направленных на повышение эффективности противодействия допинга в спорте 1 раз в год.

Приложение № 1

Таблица № 10

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Ед.и. | Этапы и годы подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап | |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах | | | |
| 6 | 8 | 10 | 12 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | |
| 2 | 2 | 2 | 2 |
| Наполняемость групп (человек) | | | |
| 8 | | 6 | |
| 1. | Общая физическая  подготовка | часов | 178 | 212 | 271 | 312 |
| 2. | Специальная физическая  подготовка | часов | 66 | 127 | 150 | 156 |
| 3. | Участие в спортивных  соревнованиях | часов | - | 6 | 8 | 10 |
| 4. | Техническая подготовка | часов | 8 | 8 | 10 | 22 |
| 5. | Тактическая подготовка | часов | 8 | 8 | 10 | 22 |
| 6. | Теоретическая подготовка | часов | 8 | 8 | 10 | 22 |
| 7. | Психологическая  подготовка | часов | 8 | 8 | 10 | 15 |
| 8. | Контрольные мероприятия  (тестирование и контроль) | часов | 8 | 8 | 10 | 15 |
| 9. | Инструкторская практика | часов | 6 | 6 | 8 | 15 |
| 10. | Судейская практика | часов | - | - | 8 | 15 |
| 11. | Медицинские, медико- биологические  мероприятия | часов | 10 | 15 | 15 | 10 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12. | Восстановительные  мероприятия | часов | 12 | 10 | 10 | 10 |
|  | Общее количество часов в  год | часов | 312 | 416 | 520 | 624 |

**Календарный учебно-тренировочный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел подготовки** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **Всего**  **часов** |
| **1** | Теоретическая  подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | **9** |
| **2** | Практические занятия Общая физическая подготовка | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 7 | 6 | **107** |
| **3** | Спец. физическая  подготовка | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | **62** |
| **4** | Техническая и  тактическая подготовка | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | **115** |
| **5** | Психологическая  подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **12** |
| **6** | Соревновательная  деятельность | - | | | | | | | | | | | | **-** |
| **7** | Аттестация | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | **4** |
| **8** | Медицинское  обследование | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | 1 | **3** |
| **9** | **Итого:** | **27** | **26** | **26** | **27** | **27** | **27** | **27** | **27** | **28** | **24** | **23** | **23** | **312** |

Этап начальной подготовки

Таблица № 11

Таблица № 12

**Календарный учебно-тренировочный график**

Учебно-тренировочный этап подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел подготовки** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **Всего**  **часов** |
| **1** | Теоретическая  подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **24** |
| **2** | Практические занятия Общая физическая подготовка | 15 | 15 | 12 | 12 | 15 | 15 | 15 | 15 | 12 | 12 | 12 | 12 | **162** |
| **3** | Спец. физическая  подготовка | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 8 | 8 | **112** |
| **4** | Техническая и  тактическая подготовка | 12 | 14 | 14 | 16 | 16 | 13 | 13 | 13 | 12 | 14 | 14 | 14 | **165** |
| **5** | Психологическая  подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | **20** |
| **6** | Соревновательная  деятельность | 2 | | | | | | | | | | | | 2 |
| **7** | Аттестация | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | **4** |
| **8** | Медицинское  обследование | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | 1 | **3** |
| **9** | **Итого:** | **44** | **45** | **42** | **45** | **48** | **46** | **46** | **44** | **41** | **40** | **39** | **40** | **520** |

# Календарный план воспитательной работы

Таблица № 13

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  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; | Учебно-  тренировочный график |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:   * освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; * составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; * формирование навыков наставничества;- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; * формирование склонности к педагогической работе; | Режим учебно- тренировочного процесса |
| 2. | Здоровье сбережение | | |
| 2.1 | Медико-  биологическое исследование | Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности | Учебно- тренировочный  график |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:  - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание  способов закаливания и укрепления иммунитета); | Режим учебно- тренировочного процесса |
| 3. | Патриотическое воспитание спортсменов | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка | Беседы, встречи, диспуты, другие  мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, | Учебно- тренировочный  график |
|  |  | реализующей дополнительную образовательную программу спортивной  подготовки |  |
| 3.2. | Практическая подготовка | 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, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | Учебно- тренировочный график, режим учебно- тренировочного процесса |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению  спортивных  результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:   * формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; * развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; * правомерное поведение болельщиков; * расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |

Приложение № 2

Таблица № 14

**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 | Веселые старты | «Честная игра» | | 1-2 раза в  год | Составление отчета о проведении мероприятия:  сценарий/программа, фото/видео |
| Теоретическое  занятие | «Ценности спорта. Честная  игра» | | 1 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое  обеспечение в регионе |
| Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом  «Запрещенный список») | | | 1 раз в месяц | Научить иных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по  проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
| Антидопинговая  викторина | «Играй честно» | | По  назначению | Проведение викторины на крупных спортивных  мероприятиях в регионе |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая  часть системы антидопингового образования. |
| 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 |
| Семинар для тренеров-преподавателей | «Виды нарушений  антидопинговых правил»,  «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой  культуры» | | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| Учебно-  тренировочный этап (этап спортивной  специализаци и) | Веселые старты | «Честная игра» | | 1-2 раза в  год | Предоставление отчета о проведении  мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая  часть системы антидопингового образования. |
| Антидопинговая  викторина | | «Играй честно» | По  назначению | Проведение викторины на крупных спортивных  мероприятиях в регионе |
| Семинар для спортсменов и  тренеров-преподавателей | | «Виды нарушений  антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| 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 |

Таблица № 15

**Обеспечение оборудованием**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование | Единица | Количество  изделий |
| измерения |
| Спортивное оборудование и инвентарь | | | |
| 1 | Теннисный стол | комплект | 4 |
| 2 | Ракетка для настольного тенниса | штук | 12 |
| 3 | Мячи для настольного тенниса | штук | 300 |
| 4 | Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг | комплект | 3 |
| 5 | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг | штук | 7 |
| 6 | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 7 | Стенка гимнастическая | штук | 3 |
| 8 | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |

# Таблица № 16

# Обеспечение спортивным инвентарем

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | |
| №п/ п | Наименование | Ед. и. | Расчетная единица | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  количество срок эксплуатации  (лет) | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Ракетка для  настольного тенниса | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 2 | Резиновые  накладки для ракетки | штук | на занимающегося | - | - | 6 | 1 |

Таблица № 17

# Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/ п | Наименование | Ед. | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |  |
| Кол- во | Срок эксплуатации | Кол- во | Срок эксплуатации |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | |
| 1 | Костюм спортивный тренировочный  зимний | шт | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |  |
| 2 | Костюм спортивный тренировочный  летний | шт | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 3 | Кроссовки для спортивных  залов | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 4 | Спортивные  брюки | пар | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 5 | Фиксаторы для  голеностопа | комплект | на  занимающегося | - | - | - | - |
| 6 | Фиксаторы  коленных суставов | комплект | на занимающегося | - | - | - | - |
| 7 | Фиксаторы  локтевых суставов | комплект | на занимающегося | - | - | - | - |
| 8 | Футболка | шт | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 9 | Шорты | шт | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 |