

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Училище олимпийского резерва № 1»**

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
СПб ГБПОУ «УОР №1»

Протокол от «30» августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «УОР №1»

В.А. Кузнецов
Приказ № 273 от «30» августа 2023 года

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

Программа разработана на основании:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденного приказом Минспорта России от 31 октября 2022 № 884;
примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденной приказом Минспорта России от 06.12.2022 № 1143.

Срок реализации программы на этапах:

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Автор-разработчик:
инструктор-методист
Вандышев Антон Евгеньевич

**Санкт-Петербург
2023 год**

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	
1.1. Введение.....	4
1.2. Характеристика вида спорта «настольный теннис».....	6
1.3. Особенности и специфика организации учебно-тренировочного процесса.....	7
1.4. Структура системы многолетнего учебно-тренировочного процесса	9
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	
2.1. Структура учебно-тренировочного процесса.....	11
2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	13
2.3. Требования к объему учебно-тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки, и предельные тренировочные нагрузки	15
2.4. Режимы учебно-тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)	17
2.5. Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая и тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	17
2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	20
2.7. Перечень учебно-тренировочных мероприятий	21
2.8. Планы инструкторской и судейской практики	22
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23
2.10. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	23
2.11. План воспитательной работы.....	36
2.12. Кадровое обеспечение учебно-тренировочного процесса.....	40
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий и требования к технике безопасности.....	41
3.2. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.....	42
3.3. Планирование спортивных результатов.....	43
3.4. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	44

3.5. Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа (УТ(СС)-5)	46	
3.6. Программный материал для групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	48	
3.7. Программный материал для групп высшего спортивного мастерства (ВСМ)	53	
3.8. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	56	
3.9. Планы применения восстановительных средств.....	58	
4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ		
4.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе учебно-тренировочного процесса, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.....	59	
4.2. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.....	59	
4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....	62	
5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ		
5.1. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию занимающихся.....	64	
6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ		
6.1 Литературные источники.....	68	
6.2. Аудиовизуальные средства и интернет ресурсы.....	68	
7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....		70

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Введение

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «настольный теннис» в Санкт-Петербургском государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Училище олимпийского резерва № 1» (далее – Училище) и разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 884 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – ФССП);

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

- Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 № 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

- приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации 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»;

- приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н «О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06.12.2022 № 1143 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Данная программа определяет основные направления и условия учебно-тренировочного процесса на отделении настольного тенниса Училища и является основным документом, регламентирующим учебно-тренировочный процесс по настольному теннису. Реализация программы рассчитана на следующие этапы спортивной подготовки: учебно-тренировочный этап (УТ(СС)), этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). Программа ставит конечной целью подготовку обучающихся, входящих в состав спортивных сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке обучающихся, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки до этапа высшего спортивного мастерства, и предполагает решение следующих задач:

- 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»;

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»;

- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- овладение методами определения уровня физической готовности;
- получение обучающимися знаний в области настольного тенниса, освоение правил вида спорта, изучение истории настольного тенниса, опыта выдающихся спортсменов прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей учебно-тренировочного процесса и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом действий во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных обучающихся-спортсменов, расширение их физических возможностей развития, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных обучающихся-спортсменов высокой квалификации для пополнения спортивных сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации;
- подготовка спортивных судей по настольному теннису из числа занимающихся;
- сохранение здоровья.

При разработке программы учитывались следующие принципы и подходы:

- направленность на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход к организации учебно-тренировочного процесса;
- индивидуализация учебно-тренировочного процесса;
- единство общей и специальной физической подготовки;
- непрерывность и цикличность учебно-тренировочного процесса;
- единство постепенности и предельности в наращивании учебно-тренировочных нагрузок;
- волнообразность динамики нагрузок;
- единство и взаимосвязь учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

1.2. Характеристика вида спорта «настольный теннис»

Настольный теннис - это распространенная во всем мире игра из группы игр с ответным ударом. В соревнованиях могут играть от 2 до 4 человек (одиночная или парная игра). 2 игрока или пары стоят за столом напротив друг друга. С подачи начинается розыгрыш очка, и мяч должен быть послан на игровую половину противника таким образом, чтобы сделать невозможным необходимый ответный удар.

Настольный теннис впервые появился в Великобритании в конце XIX века. В нашей стране этот вид спорта получил распространение в 20-е годы XX века, затем потерял популярность и появился вновь в 60-е годы. Международная федерация

настольного тенниса создана в 1926 г., чемпионаты мира проводятся с 1926 г., в настоящее время каждые 2 года. В 1957 г. создан Европейский союз настольного тенниса, который с 1958 г. через каждые два года проводит чемпионаты Европы. Олимпийские состязания по настольному теннису проводятся с 1894 года.

Стол имеет размер 152,5 x 273,3 см с высотой над полом 76,2 см. Темно-зеленая сетка высотой 15,25 см делит стол на две равные половины. Мяч из целлулоида имеет диаметр 40 мм.

Подачу следует осуществлять так, чтобы она была видна судье. Она проводится за задней линией стола или ее предполагаемого удлинения. Мяч подбрасывается почти вертикально от плоской руки и только тогда по нему производится удар, когда он находится в движении вниз. Он должен сначала коснуться игровой поверхности подающей ракетки, прежде, чем он непосредственно через сетку или огибая ее, перелетит на игровую поверхность соперника. В партии переход подачи происходит после 2 набранных очков. Игрок, который первым наберет 11 очко, становится победителем партии. При равном количестве очков по 10:10 играют до тех пор, пока один игрок не добьется преимущества в два очка. Очко приобретается за счет ошибки соперника. Игра состоит из 5 партий.

Настольный теннис относится к видам спорта, развитие которых осуществляется на общероссийском уровне. Во Всероссийском реестре видов спорта имеет номер-код 0040002611Я, а также следующие номер-коды дисциплин:

Таблица 1: Номер-коды дисциплин в виде спорта «настольный теннис» в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта

№ п/п	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
1.	одиночный разряд	0040012611Я
2.	парный разряд	0040022811Я
3.	смешанный парный разряд	0040032811Я
4.	командные соревнования	0040042611Я

1.3. Особенности и специфика организации учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочный процесс в Училище осуществляется в соответствии с планом-графиком распределения учебно-тренировочной нагрузки для обучающихся, а также в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Спортивная подготовка производится круглогодично в течение 52-х недель. Продолжительность одного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут). Основными формами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для проведения занятий на этапах ССМ и ВСМ, кроме основного тренера-преподавателя может привлекаться дополнительно второй тренер-преподаватель по видам спортивной подготовки при условии одновременной работы с обучающимися.

Для обеспечения круглогодичного учебно-тренировочного процесса и подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса.

При объединении в одну группу обучающихся на разных этапах спортивной подготовки разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов (званий).

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

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности учебно-тренировочного процесса в Училище:

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

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

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса, при необходимости, учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении условий:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения (объекта спорта);
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы;
- не превышен максимальный объем учебно-тренировочного занятия в часах для каждой группы.
- соблюдение обеспечения требований по технике безопасности.

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

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

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП, но не ниже значения, установленного в ФССП.

В смешанных группах занятия с обучающимися могут проводиться в одно время с учетом норм, предусмотренных для соответствующего этапа подготовки. Возможно ведение одного журнала на разные этапы подготовки при условии, что журнал позволяет отразить учебно-тренировочный план и время занятий (нагрузку) каждого обучающегося.

1.4. Структура системы многолетнего учебно-тренировочного процесса

Структура организации системы многолетнего учебно-тренировочного процесса по настольному теннису в Училище формируется с учетом следующих компонентов:

- организационно-управленческий процесс учебно-тренировочной подготовки по этапам и периодам;
- система отбора (в рамках деятельности приемной комиссии Училища), представляющая собой процесс, направленный на выявление обучающихся, которые проходят спортивную подготовку в физкультурно-спортивных организациях на территории Российской Федерации, являются призерами и победителями соревнований всероссийского и международного уровней, имеют действующий спортивный разряд или спортивное звание, являются членами спортивных сборных

команд по настольному теннису Санкт-Петербурга, Российской Федерации или являются кандидатами для включения в вышеуказанные спортивные сборные команды;

- учебно-тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе учебно-тренировочной деятельности обучающийся совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень выявления его интеллектуальных способностей;

- соревновательный процесс учитывает организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них обучающихся в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий Минспорта России, с Календарным планом тренировочных мероприятий и спортивных мероприятий Федерации настольного тенниса Санкт-Петербурга. Является специфической формой деятельности, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств в специализированной тренировке, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся;

- процесс медико-биологического сопровождения, представляет собой медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения учебно-тренировочного процесса и обеспечение кадрами, имеющими соответствующую квалификацию.

Структура системы многолетнего учебно-тренировочного процесса обучающихся в Училище предусматривает планирование и изучение материала на следующих этапах:

- учебно-тренировочный этап пятого года подготовки (УТ(СС)-5);
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Задачи и преимущественная направленность этапа УТ(СС)-5 – совершенствование техники и тактики настольного тенниса, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, накопление соревновательного опыта.

Этап ССМ предназначен для обучающихся, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе привлекается оптимальное количество перспективных обучающихся к специализированной подготовке для достижения ими конкретных спортивных результатов. Задачи и преимущественная направленность подготовки

групп ССМ – совершенствование техники и тактики настольного тенниса, развитие специальных физических качеств, освоение повышенных учебно-тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов, характерных для зоны больших успехов (выполнение норматива МС); дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

В группы ВСМ зачисляются обучающиеся, вошедшие в основной или резервный состав спортивных сборных команд Санкт-Петербурга или Российской Федерации, показывающие стабильные высокие результаты (на уровне норматива мастера спорта России). Возраст занимающегося на этом этапе может не ограничиваться, спортсмен может продолжать спортивную подготовку и выступать на соревнованиях при условии положительной динамики спортивных показателей и стабильности спортивных результатов.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Структура учебно-тренировочного процесса

В процессе построения многолетней спортивной подготовки по настольному теннису важна целостность учебно-тренировочного процесса, которая обеспечивается:

- взаимосвязью различных сторон подготовки обучающихся в процессе тренировки (ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка);
- соотношением параметров учебно-тренировочной нагрузки (объем и интенсивность выполненной учебно-тренировочной работы);
- определенной последовательностью различных звеньев учебно-тренировочного процесса (отдельных занятий, этапов, периодов, циклов).

Структура учебно-тренировочного процесса включает 3 уровня:

Первый уровень – микроструктуры, это структуры отдельного учебно-тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

Второй уровень – мезоструктуры, структуры средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;

Третий уровень – макроструктуры, структуры больших учебно-тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодичных, годовых, многолетних.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание учебно-тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у обучающихся подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение учебно-тренировочного процесса в тренировочном году, кроются, главным образом, в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Годовой цикл учебно-тренировочного процесса отделения настольного тенниса Училища содержит следующие мезоциклы.

Базовый мезоцикл. Отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов.

Наряду с расширением функциональных возможностей обучающихся в задачи этого мезоцикла входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию он может быть общеподготовительным и специально-подготовительным, а по эффекту воздействия на динамику тренированности – развивающим и поддерживающим.

Каждый вид базового мезоцикла может включать в себя несколько микроциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 микроциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно-подготовительный мезоцикл. Представляет собой переходящую форму от базового мезоцикла к соревновательному. Учебно-тренировочная работа сочетается с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл этого типа может состоять из двух-трех тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательный мезоцикл. Типичен для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию. В мезоцикле должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей обучающегося в решающих соревнованиях.

Если соревнования являются не очень ответственными для обучающегося или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов.

При подготовке к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для обучающегося условиях, целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает в себя один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Основной соревновательный мезоцикл. Типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяет особенности существующего спортивного календаря, режим соревнования, состав участников, квалификацию и степень подготовленности обучающихся. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительный мезоцикл. Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Восстановительно-подготовительные планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех тренировочных микроциклов. Их задача – восстановление обучающихся после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько психологических затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для обучающегося. Для того, чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием обучающегося в серии соревнований, в учебно-тренировочный процесс после восстановительных микроциклов вводят учебно-тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Продолжительность процесса спортивной подготовки регламентируется ФССП На учебно-тренировочном этапе продолжительность спортивной подготовки составляет 5 лет. Минимальный возраст для зачисления на данный этап составляет 11 лет. В Училище спортивная подготовка на учебно-тренировочном этапе производится на протяжении 5-го года в группах УТ(СС)-5.

Таблица 2: Сроки реализации спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	Возраст для зачисления в группу (лет)	Минимальное количество лиц (человек)
Учебно-тренировочный этап	5	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	4 - 8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2 - 7

На этапе совершенствования спортивного мастерства продолжительность спортивной подготовки не ограничивается. Минимальный возраст для зачисления на данный этап составляет 13 лет. В Училище спортивная подготовка на данном этапе производится на протяжении всего периода в группах ССМ-1, ССМ-2, ССМ-3.

На этапе высшего спортивного мастерства продолжительность спортивной подготовки не ограничивается. Минимальный возраст для зачисления на данный этап составляет 14 лет. В Училище спортивная подготовка на данном этапе производится на протяжении всего периода в группах ВСМ.

Таблица 3: Требования к качественному составу групп спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
название	период	продолжительность (возраст)	результаты выполнения этапных нормативов	спортивный разряд или звание
УТ(СС)-5	Этап спортивной специализации	1 год (с 8 лет)	выполнение нормативов по ОФП, СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) в группу совершенствования спортивного мастерства	третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд
ССМ	Совершенствования спортивного мастерства	без ограничений (с 13 лет)	выполнение нормативов по ОФП, СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) в группу высшего спортивного мастерства	кандидат в мастера спорта

Таблица 3 (продолжение): Требования к качественному составу групп спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
название	период	продолжительность (возраст)	результаты выполнения этапных нормативов	спортивный разряд или звание
ВСМ	Высшего спортивного мастерства	без ограничений (с 14 лет)	выполнение нормативов по ОФП, СФП	Мастер спорта России

Требования к качественному составу групп спортивной подготовки по настольному теннису в Училище представлены в таблице 3 и разработаны в соответствии с требованиями ФССП, Единой всероссийской спортивной классификацией.

Зачисление обучающихся в вышеуказанные группы, производится с учетом, как требований ФССП, так и требований, которые предъявляются Училищем к разрядам (званиям) и спортивным результатам спортсменов, а также по согласованию с Комитетом по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга.

Состав учебно-тренировочных групп обучающихся отделения настольного тенниса Училища утверждается распорядительным актом директора Училища перед началом учебного года, а также по мере необходимости в течение учебного года.

2.3. Требования к объему учебно-тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки, и предельные тренировочные нагрузки

Учебно-тренировочные занятия отделения настольного тенниса Училища проводятся строго с учетом требований к максимальному объему учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с ФССП и регламентируются утвержденным расписанием учебно-тренировочных занятий групп отделения настольного тенниса.

Построение расписания учебно-тренировочных занятий групп производится с учетом режима дня обучающихся, расписанием учебных занятий и местом проведения учебно-тренировочных занятий.

Также режим учебно-тренировочной работы регламентируется следующими особенностями:

- возрастом и полом обучающихся;
- функциональным состоянием обучающихся;
- уровнем развития общей и специальной физической подготовленности обучающихся;
- уровнем спортивного мастерства обучающихся;
- задачами учебно-тренировочного процесса в зависимости от цикла спортивной подготовки.

Учебно-тренировочная подготовка на этапах УТ(СС)-5, ССМ и ВСМ проводится

в соответствии с требованиями ФССП круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий, инструкций по охране труда, утвержденных в Училище.

Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки устанавливается в соответствии с этапом подготовки и представлен в таблице 4.

Таблица 4: Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем учебно-тренировочной нагрузки	УТ(СС)-5	ССМ	ВСМ
Количество часов в неделю	16	20	24
Общее количество часов в год	832	1040	1248

Величина учебно-тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Недостаточная нагрузка не оказывает существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных нагрузках

может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей и к возрасту наивысших спортивных достижений организм подойдет истощенным.

Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм обучающегося, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление обучающегося и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы.

Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность обучающегося и его психическое состояние.

Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной подготовки, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения заданий.

Индивидуальный объем, структура индивидуальных занятий составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической подготовленности и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется личным тренером-преподавателем для каждого обучающегося и оформляется в документальном виде.

Полный годовой цикл подготовки состоит из 52 недель.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, плотность учебной нагрузки и др.

Объем и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от показателей самочувствия обучающегося (частоты сердечных сокращений, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл учебно-тренировочных занятий, так и на каждое занятие тренер-преподаватель определяет:

- объем и интенсивность нагрузки;
- количество и характер упражнений;
- очередность выполнения упражнений;
- нагрузка в каждом упражнении;
- длительность и темп выполнения упражнений;
- количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях.

При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

2.4. Режимы учебно-тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)

Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая период самостоятельной подготовки и (или) учебно-тренировочные мероприятия в летний период для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

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

Сроки начала и окончания года устанавливаются с учетом календарного плана спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки для каждой группы отдельно, а также с учетом сроков формирования учебно-тренировочных групп Училища.

Период отдыха — это усредненный для всех обучающихся промежутки времени, в течение которого решаются задачи активного или пассивного отдыха, а также создаются условия для развития спортивной формы на протяжении следующих за ними периодов развития спортивной формы.

Мероприятия активного и пассивного отдыха рекомендуется проводить в свободные от учебно-тренировочных занятий дни. Учебно-тренировочный процесс в настольном теннисе является непрерывным и многолетним.

В структуре спортивной тренировки нагрузка чередуется с интервалами отдыха для восстановления организма. Используются прогрессивные формы повышения нагрузки: прямолинейно-восходящая, ступенчатая, волнообразная. Интервалы отдыха рассматриваются как эффективный подход к восстановлению организма обучающихся.

В процессе учебно-тренировочного занятия рекомендуется отдых активный — интервал отдыха ординарный (до полного восстановления организма обучающегося). В системе занятий используется принцип цикличности, что позволяет рационально сочетать нагрузку и интервалы отдыха (активный, пассивный).

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий групп тренеров-преподавателей Училища необходимо учитывать расписание учебных занятий спортсменов по программам основного и среднего общего образования, программам среднего профессионального образования, а также режим приема пищи обучающимися.

2.5. Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая и тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки обучающихся и их соотношение в учебно-тренировочном процессе в Училище представлены в таблице 5.

Таблица 5: Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре-учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки	Этап спортивной подготовки		
	УТ(СС)-5	ССМ	ВСМ
Общая физическая подготовка (%)	17 - 23	13 - 17	9 - 11
Специальная физическая подготовка (%)	17 - 23	17 - 23	13 - 17
Участие в спортивных соревнованиях (%)	7 - 9	10 - 13	13 - 20
Техническая подготовка (%)	26 - 34	22 - 28	22 - 28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	17 - 23	22 - 28	26 - 34
Инструкторская и судейская практика (%)	2 - 4	2 - 4	2 - 4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2 - 4	4 - 6	8 - 10

Примерное распределение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» в часах представлены в таблице 6.

Таблица 6: Примерное распределение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки в часах

УТ(СС)-5													
Месяцы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ВСЕГО
Кол-во тр.дней	26	25	26	27	26	24	27	25	27	26	25	27	311
Кол-во тренировок	26	27	27	27	27	23	25	26	26	26	26	26	312
Кол-во соревнований	в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Минспорта России, в соответствии с Планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга												
ОФП	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	12	166
СФП	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	12	166
Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Техническая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	228
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	6	-	-	4	-	-	6	-	-	-	-	16

Таблица 6 (продолжение): Примерное распределение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки в часах

ССМ													
Месяцы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ВСЕГО
Кол-во тр. дней	26	25	26	27	26	24	27	25	27	26	25	27	311
Кол-во тренировок	31	30	31	31	30	26	31	30	31	31	31	31	364
Кол-во соревнований	в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Минспорта России, в соответствии с Планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга												
ОФП	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
СФП	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	204
Участие в спортивных соревнованиях	4	8	8	3	-	8	-	8	-	8	-	8	55
Техническая подготовка	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	324
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	275
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	6	-	-	5	-	-	6	-	-	-	-	17
ВСМ													
Месяцы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ВСЕГО
Кол-во тр. дней	26	25	26	27	26	24	27	25	27	26	25	27	311
Кол-во тренировок	35	34	35	36	35	32	36	33	36	35	33	36	416
Кол-во соревнований	в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Минспорта России, в соответствии с Планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга												
ОФП	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
СФП	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
Участие в спортивных соревнованиях	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
Техническая подготовка	23	23	23	23	23	23	23	23	23	24	24	24	279
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	372

Таблица 6 (продолжение): Примерное распределение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки в часах

Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132

2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

Важнейшей составной частью учебно-тренировочного процесса являются соревнования. Они дают возможность тренеру-преподавателю объективно оценивать ее эффективность. Участие в соревнованиях стимулирует адаптационные процессы организма обучающихся. Основной целью соревнований в настольном теннисе является контроль эффективности конкретного учебно-тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признается нацеленное на результат (победу) участие в матче по настольному теннису. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является матч, целью которого является победа над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Соревновательные матчи, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть соревновательными (проходящими согласно учебно-тренировочному плану), отборочными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки обучающегося и (или) его положения в рейтинге иных обучающихся группы), основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

Минимальный объём соревновательной нагрузки представлен в таблице 7.

Таблица 7: Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы подготовки		
	УТ(СС)-5	ССМ	ВСМ
Контрольные	1	1	1
Отборочные	2	3	3
Основные	5	10	10

- **контрольные соревнования**, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- **отборочные соревнования**, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники основных (главных) соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях. Для обучающихся отборочными соревнованиями являются первенства Санкт-Петербурга, России и официальные всероссийские соревнования, а также чемпионат России.

- **основные соревнования**, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки. Для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) основные соревнования – официальные Всероссийские соревнования, первенства Санкт-Петербурга и России. Для обучающихся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – первенства, чемпионат России.

2.7. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Для достижения всего вышеизложенного в пункте 2.6 необходимо обеспечение круглогодичного учебно-тренировочного процесса, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся Училищем организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица 8).

Таблица 8: Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочного мероприятия и обратно)		
	ТЭ-5	ССМ	ВСМ
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	21	21
по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	18	21

по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	18	18
по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	14	14	14

Таблица 8 (продолжение): Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Специальные тренировочные мероприятия			
по общей и (или) специальной физической подготовке	14	18	18
восстановительные	-	до 10 суток	
для комплексного медицинского обследования	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год	
в каникулярный период	до 21 суток подряд, но не более 2 учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	до 60 суток		

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивного отделения настольного тенниса Училища является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по настольному теннису.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах учебно-тренировочного процесса.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в настольном теннисе терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, обучающиеся должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера-преподавателя.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения инструкторской и судейской практики определяет личный тренер-преподаватель обучающегося совместно со спортивным отделом Училища, исходя из решения текущих задач учебно-тренировочного процесса.

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

Для обучения по дополнительной программе спортивной подготовки по настольному теннису в Училище необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по настольному теннису и к участию в спортивных соревнованиях 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»).

Для получения медицинского заключения два раза в год проводится углубленное медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку, на базе Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения здравоохранения «Городской врачебно-физкультурный диспансер», а также в медицинских учреждениях, имеющих лицензию на право проведения вышеуказанного углубленного медицинского осмотра.

На основании результатов углубленного медицинского обследования определяется соответствие лиц медицинским и психофизическим требованиям, предъявляемым к обучающимся.

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

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 обучающихся, 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 обучающихся и персонала обучающиеся, 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 обучающегося.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

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

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающегося 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».

Использование запрещенных средств и методов запрещено. Любое нарушение Антидопинговых правил предусматривает соответствующее наказание. Обучающиеся и (или) другие лица несут ответственность за нарушение антидопинговых правил. Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также недопущение использования запрещенных методов. Допинг-контроль может быть осуществлен во время любого официального спортивного соревнования, а также во вне соревновательный период.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения запрещенных субстанций и методов.

Мероприятия антидопинговой программы проводятся среди обучающихся, тренеров-преподавателей, родителей, персонала обучающегося и преследует следующие цели:

- формирование знаний, навыков и умений ориентации на сайте РУСАДА, касающиеся поиска информации о Запрещенном списке, лекарственных средствах и запрещенных методах, а также информации о путях тестирования, запросах на ТИ, дисквалификации, Всемирном Антидопинговом Кодексе, Международных стандартах;
- формирование политики нетерпимости допинга в спорте;
- увеличение числа молодых обучающихся, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, – спортивные правила, по которым проводят соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Основной и универсальный документ Всемирной антидопинговой программы - Всемирный Антидопинговый Кодекс ВАДА (относится к компонентам 1-го уровня) впервые принят в 2003 году и вступил в силу в 2004 году. Впоследствии в него вносились изменения в 2009, 2015, 2018 годах. Новая редакция Всемирного Антидопингового Кодекса вступила в силу с 1 января 2021 года.

Кодекс является основополагающим и универсальным документом, 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. Для достижения эффективного взаимодействия в тех вопросах, по которым требуется единообразие, Кодекс содержит

достаточно конкретные положения, в то же время он достаточно универсален в тех случаях, когда требуется гибкий подход к вопросам применения на практике принципов борьбы с допингом. Кодекс был разработан с учетом принципов пропорциональности и прав человека.

Цели Всемирного антидопингового кодекса и Всемирной антидопинговой программы состоят в следующем:

- защищать фундаментальное право обучающихся участвовать в соревнованиях, свободных от допинга, и таким образом пропагандировать здоровье, справедливость и равенство для всех обучающихся;

- обеспечивать создание согласованных, скоординированных и эффективных антидопинговых программ, как на международном, так и на национальном уровнях, чтобы предотвращать случаи применения допинга, в том числе:

- повышать осведомленность, информирование, коммуникацию, привитие ценностей, развитие жизненных навыков и способность принимать решения для предотвращения преднамеренных и непреднамеренных нарушений антидопинговых правил.

- исключение потенциальных доперов путем обеспечения наличия и значимости строгих правил и санкций для всех заинтересованных сторон.

- выявлять – эффективная система Тестирования и исследований не только усиливает сдерживающий эффект, но также эффективно защищает чистых Обучающиеся и дух спорта, путем поимки нарушителей антидопинговых правил и помогая воспрепятствовать любому, кто проявляет допинговое поведение.

- выносить решения и наказания лиц, совершивших нарушение антидопинговых правил.

- верховенство закона – обеспечение того, чтобы все соответствующие заинтересованные стороны согласились соблюдать Кодекс и Международные стандарты, и чтобы все меры, принимаемые во исполнение их антидопинговых программ, соответствовали Кодексу, Международным стандартам, а также принципам соразмерности и прав человека.

Фундаментальное обоснование

необходимости всемирного антидопингового кодекса

Антидопинговые программы основаны на неотъемлемой ценности спорта. Эту неотъемлемую ценность спорта часто называют «духом спорта»: этическое стремление к достижению человеком превосходства благодаря совершенствованию природных талантов каждого обучающегося.

Антидопинговые программы направлены на защиту здоровья обучающихся и предоставляют обучающимся возможность добиваться превосходства без использования Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Антидопинговые программы направлены на сохранение целостности спорта с точки зрения уважения к правилам, другим участникам, честной конкуренции, равных условий для игры и ценности чистого спорта для всего мира.

Дух спорта — это прославление человеческого духа, тела и разума. Это является сущностью олимпийского движения и отражается в ценностях, которые мы находим в самом спорте и благодаря ему, в том числе:

- здоровье
- этика, справедливость и честность
- права Обучающиеся в соответствии с Кодексом
- высочайший уровень выступления
- характер и образование
- удовольствие и радость
- коллективизм
- преданность и верность обязательствам
- уважение к правилам и законам
- уважение к себе и к другим участникам соревнований
- мужество
- общность и солидарность

Дух спорта выражается в стремлении к честной игре.

Допинг в корне противоречит духу спорта.

Ко второму уровню относятся международные стандарты и Технические документы. Таких стандартов восемь:

1. Запрещенный список представляет собой перечень запрещенных в спорте субстанций и методов. Список обновляется не реже одного раза в год. Субстанция или метод могут попасть в Запрещенный список, если отвечают двум из трех критериев:

- Субстанция или метод способны принести спортсмену преимущество над соперниками.
- Субстанция или метод опасны для здоровья обучающегося.
- Субстанция или метод противоречат духу спорта.

Также субстанция или метод должны быть внесены в Запрещённый список, если они способны маскировать использование других запрещённых субстанций и запрещённых методов.

Существуют следующие виды запрещенных субстанций и методов:

- Субстанции, запрещенные в соревновательный период
- Субстанции, запрещенные все время
- Субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта

2. Международный Стандарт по терапевтическому использованию.

Спортсмен имеет право использовать запрещенные субстанции или методы в терапевтических целях при условии получения разрешения от антидопинговой организации. Цель Международного стандарта по терапевтическому использованию является установление:

- условий, при наличии которых выдается Разрешение на терапевтическое использование (или ТИ), обосновывающее наличие Запрещенной субстанции в Пробе Обучающегося либо Использование Спортсменом или Попытку

использования, Обладание и (или) Назначение или Попытку назначения Запрещенной субстанции или Запрещенного метода в терапевтических целях;

- обязанности Антидопинговой организации по вынесению решений по ТИ и информированию о нем;

- процесса подачи Спортсменом запроса на ТИ;

- процесса получения Спортсменом признания ТИ, выданного одной Антидопинговой организацией, другой Антидопинговой организации;

- процесса пересмотра решений по ТИ со стороны ВАДА и положений строгой конфиденциальности процесса рассмотрения запроса на ТИ.

Критериями выдачи разрешения являются:

- Возможность значительного ухудшения состояния здоровья, если в процессе лечения какого-либо острого или хронического заболевания он не сможет использовать запрещенную субстанцию или запрещенный метод.

- Терапевтическое использование запрещенной субстанции или запрещенного метода не приведет к дополнительному улучшению спортивных результатов, кроме ожидаемого улучшения, связанного с возвращением к нормальному состоянию здоровья под воздействием терапевтического эффекта от применения данной субстанции или метода.

- Отсутствие разумной терапевтической альтернативы использованию запрещенной субстанции или запрещенного метода.

- Необходимость использования запрещенной субстанции или запрещенного метода не может быть следствием, полностью или частично, предыдущего не терапевтического использования субстанций из Запрещенного списка.

3. Стандарт Тестирование и расследования. Целью Международного стандарта тестирования является эффективное планирование тестирования и сохранение целостности и идентичности проб, начиная с момента уведомления обучающегося и отправки пробы в лабораторию до вскрытия пробы Б и расследованию нарушения антидопинговых правил.

4. Стандарт для лабораторий. Международный стандарт для лабораторий обеспечивает получение достоверных результатов при анализе допинг-проб. Также он позволяет создать для всех аккредитованных лабораторий единую гармонизированную схему предоставления результатов и отчетов. Кроме того, в Стандарте перечислены критерии, которым должны соответствовать аккредитованные ВАДА лаборатории.

5. Стандарт по защите частной жизни и личной информации. Основная цель данного стандарта – обеспечение защиты частной информации, которая используется в процессе осуществления любых мероприятий, направленных на противодействие допингу в спорте.

6. Стандарт «Обработка результатов». Целью Международного стандарта по обработке результатов является определение основных обязанностей Антидопинговых организаций в отношении Обработки результатов. Помимо описания некоторых общих принципов Обработки результатов, в настоящем Международном

стандарте также изложены основные обязательства, применимые к различным этапам Обработки результатов, начиная с первоначального рассмотрения возможного нарушения антидопинговых правил, уведомления о нарушении, Временного отстранения, подтверждения нарушения антидопинговых правил, определения Последствий нарушения антидопинговых правил и проведения Процесса слушаний до уведомления о решении и апелляции решения.

7. Стандарт по соответствию Кодексу подписавшихся сторон. Международный Стандарт по соответствию Кодексу Подписавшихся сторон устанавливает:

- роли, ответственность и процедуры различных органов, участвующих в функции ВАДА по мониторингу соответствия;

- поддержка и помощь, которую ВАДА предложит Подписавшимся сторонам в их усилиях по соответствию Кодексу и Международным стандартам;

- средства, с помощью которых ВАДА будет осуществлять мониторинг соблюдения Подписавшимися сторонами их обязательств согласно Кодексу и Международным стандартам;

- возможности и поддержку, которые ВАДА предложит Подписавшимся сторонам по исправлению Несоответствий до того, как будет предпринято какое-либо официальное действие;

- процесс, которому необходимо следовать при определении несоответствия и последствий такого несоответствия, если Подписавшаяся сторона не исправляет Несоответствия. Этот процесс является копией, в той степени, в которой это уместно и практично, процесса, которому следуют при определении несоответствия Кодексу и последствий такого несоответствия для обучающихся и других лиц;

- диапазон потенциальных последствий, которые могут быть применены в результате несоответствия, и принципы, которые будут применены для определения последствий, которые будут применены в конкретном случае, в зависимости от фактов и обстоятельств этого дела;

- процедуры, которым будет следовать ВАДА, чтобы обеспечить, что Подписавшаяся сторона, которую определили, как несоответствующую, была восстановлена в кратчайшие возможные сроки после того, как она исправит это несоответствие

Конечной целью является обеспечить применение и принуждение к исполнению строгих, соответствующих Кодексу антидопинговых правил и программ, которые применяются и принуждаются к исполнению последовательно и эффективно во всех видах спорта и во всех странах для того, чтобы чистые Обучающиеся были уверены в том, что соревнования происходят честно, с одинаковыми условиями у всех участников, и может поддерживаться уверенность общества в целостности спорта

8. Стандарт по образованию. Общая основополагающая цель Международного стандарта по образованию заключается в сохранении духа спорта, как определено в Кодексе, а также в содействии созданию чистой спортивной среды. Общеизвестным

является тот факт, что абсолютное большинство Обучающиеся хотят участвовать в соревнованиях без применения допинга, не намерены использовать Запрещенные Субстанции или Методы, а также имеют право соревноваться на равных условиях. Образование, как одна из стратегий Предотвращения, указанная в Кодексе, направлено на то, чтобы пропагандировать модель поведения, которая соответствует ценностям чистого спорта, а также помочь обучающимся и другим Лицам не допускать применение допинга. Ключевой основополагающий принцип Международного стандарта по образованию заключается в том, что знакомство обучающегося с мерами по противодействию допингу должно проходить в процессе образования, а не Допинг-контроля.

Мероприятия допинг-контроля наряду с образовательными программами служат основной составляющей любой антидопинговой программы. Допинг-контроль — это сложный многоступенчатый процесс, который включает: планирование тестирования, предоставление информации о местонахождении, сбор и транспортировку проб, лабораторные исследования, запросы на терапевтическое использование, обработку результатов, проведение слушаний и рассмотрение апелляций.

Спортсмен может быть протестирован в любом месте, как вовремя, так и вне соревнований, с 6 до 23 часов. При этом количество тестирований в год никак не ограничивается и зависит от плана антидопинговых организаций. Сбор проб осуществляется специально обученным персоналом, инспектором допинг-контроля и инспектором по сбору крови.

В проведении мероприятий допинг-контроля участвуют несколько специфических структур и организаций. Планирование сбора проб, непосредственно их сбор и транспортировку, а также обработку результатов проводит антидопинговая организация, выступившая инициатором сбора проб. Исследование проб проводится в аккредитованной ВАДА независимой антидопинговой лаборатории, выбор которой зависит от антидопинговой организации. Решение о выдаче разрешения на терапевтическое использование принимает независимый Комитет по терапевтическому использованию, а решение о санкциях к спортсмену – независимый Дисциплинарный антидопинговый комитет. Рассмотрение апелляций обучающиеся международного уровня проводит Спортивный арбитражный суд в Лозанне, спортсмены национального уровня могут подавать апелляцию в один из арбитражных спортивных судов в Российской Федерации.

Каждый из разделов допинг-контроля основан на Кодексе, международных стандартах ВАДА, национальных антидопинговых правилах и национальном законодательстве.

Система планирования тестирований основывается на оценке риска применения запрещенных веществ в разных видах спорта. Антидопинговые организации анализируют, насколько может быть эффективен допинг в различных видах спорта в соревновательный и в не соревновательный периоды, и на основании этого планируют сбор проб.

При планировании тестирований в расчет берется целый ряд показателей, например, сезонный график тренировок и соревнований, требования к физической подготовке в различных видах спорта, возможные схемы приема различных препаратов, спортивные результаты обучающегося, его предшествующая допинговая история и другие.

В не соревновательный контроль в спорте необходим, поскольку многие запрещенные препараты эффективны лишь в процессе подготовки к соревнованиям и в период восстановления, а применение их во время соревнований не имеет смысла. В не соревновательный контроль обучающиеся координируются через специальную систему ADAMS. Она систематизирует информацию о местонахождении обучающиеся и делает ее доступной для антидопинговых организаций. ADAMS представляет собой базу данных, расположенную в Интернете с учетом соблюдения законодательства о защите информации. Обучающиеся, входящие в регистрируемый пул тестирования международной федерации или национальной антидопинговой организации, в соответствии с Международным стандартом тестирования, обязаны предоставлять информацию о своем местонахождении. Если спортсмен не предоставляет или некорректно предоставляет информацию в систему ADAMS, он получает предупреждение. Три предупреждения о не предоставлении и/или некорректном предоставлении информации и/или уклонении от сдачи пробы в течение 12 месяцев ведут к дисквалификации.

Санкции за нарушение антидопинговых правил.

Срок дисквалификации зависит от вида нарушения, класса запрещенного вещества, обнаруженного в пробе, а также того в первый ли раз совершено нарушение.

Национальная антидопинговая организация «РУСАДА» проводит отбор проб у обучающиеся и проводит расследование случаев нарушения антидопинговых правил.

Если нарушение антидопинговых правил произошло в соревновательный период, результаты, показанные спортсменом на соревновании, аннулируются, а обучающегося лишают медалей, призов.

Дисквалификация за нарушение антидопинговых правил устанавливается в следующих случаях:

- Наличие в пробе запрещенной субстанции - от 2* до 4 лет
- Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода - 4 года
- Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы - 4 года*
- Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении - 2 года
- Фальсификация или попытка фальсификации - 4 года
- Обладание запрещенной субстанции или методом - 4 года
- Распространение или попытка распространения - от 4 до пожизненного срока
- Назначение или попытка назначения - от 4 до пожизненного срока
- Соучастие - от 2 до пожизненного срока
- Запрещенное сотрудничество - 2 года

- Действие обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам- от 2 до пожизненного срока

Смягчение санкций.

Спортсмен имеет право предоставить обоснования для отмены или сокращения санкций. Если спортсмен может объяснить, как запрещенное вещество попало в его организм и доказать, что оно не предназначалось для улучшения спортивных результатов, срок дисквалификации может быть сокращен, отменен или заменен на другой вид санкций (например, выговор)

Незначительная вина.

Если спортсмен может доказать отсутствие своей вины в нарушении антидопинговых правил, срок дисквалификации также может быть сокращен.

Добровольное признание спортсменом в нарушении антидопинговых правил может стать основанием для сокращения срока дисквалификации. Сокращение срока санкций не предусматривается, если добровольное признание имело место после того, как спортсмен осознал, что ему грозит разоблачение.

Неоднократные нарушения.

При повторном нарушении антидопинговых правил срок дисквалификации устанавливается с учетом каждого конкретного случая, учитывая тяжесть обоих нарушений.

Запрет на участие в период дисквалификации.

Дисквалифицированный спортсмен не имеет права на период дисквалификации участвовать в соревнованиях ни в каком качестве. Такой спортсмен может принимать участие только в специальных антидопинговых образовательных или реабилитационных программах. Кроме того, спортсмен, находящийся в дисквалификации, должен проходить тестирование на предмет наличия в организме запрещенных веществ.

Финансовые санкции.

За нарушение антидопинговых правил помимо дисквалификации, к спортсмену могут быть применены также финансовые санкции. Их размер устанавливается соответствующей антидопинговой организацией.

Обязанности обучающегося.

1. Не использовать запрещенные в спорте вещества и методы.
2. Изучить антидопинговый кодекс.
3. Знать антидопинговые правила.
4. Знать об ответственности за нарушение антидопинговых правил.
5. Знать о существовании запрещенного списка, уметь пользоваться им и следить за его изменениями.
6. Знать процедуру прохождения тестирования и не препятствовать ее проведению.
7. Уметь оформлять запрос на терапевтическое использование.
8. Своевременно предоставлять информацию о своем местонахождении.

9. Осторожно относиться к приему пищевых добавок или гомеопатических средств, так как они могут содержать запрещенные субстанции. ВАДА выступает категорически против пищевых добавок в спорте.

10. Принимать лекарственные препараты можно только в случае необходимости по состоянию здоровья после консультаций с врачом и проверки их на сайте РУСАДА.

Права обучающегося при прохождении процедуры допинг - контроля:

1. Право на представителя и, при необходимости, переводчика;
2. Право на сохранение конфиденциальности;
3. Право подачи запроса на отсрочку по уважительным причинам (в период отсрочки спортсмен находится под контролем представителя антидопинговой организации);
4. Право на дополнительную информацию, касающуюся процесса отбора проб;
5. Право внесения в протокол допинг-контроля всех замечаний по процедуре, которые считает нужным отразить;
6. Право подачи запроса на некоторые модификации, как это предусмотрено для несовершеннолетних обучающихся и обучающихся с ограниченными физическими возможностями.

Обязанности обучающегося при прохождении процедуры допинг - контроля:

1. После уведомления о необходимости сдачи пробы спортсмен обязан незамедлительно явиться на пункт допинг-контроля;
2. После уведомления о необходимости сдачи пробы спортсмен не имеет права посещать душ и туалет;
3. Оставаться в поле зрения сотрудника антидопинговой службы все время, начиная с момента извещения о необходимости сдачи пробы и до окончания процедуры сбора пробы;
4. Идентифицировать себя;
5. Выполнять все требования, связанные с процедурой отбора пробы.

Персонал обучающегося обязан:

1. Подробно изучить Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международный стандарт тестирования и расследования;
2. Предоставлять спортсмену информацию о всех аспектах допинг-контроля;
3. Знать антидопинговые правила и последствия, связанные с их нарушением;
4. Знать какие субстанции и методы запрещены в соревновательный и в не соревновательный периоды;
5. Владеть информацией по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением.

До 80 % продукции спортивного питания на российском рынке составляют подделки, которые могут содержать запрещенные в спорте вещества. Важно помнить, что приобретать биологически активные добавки можно только у проверенных поставщиков, имеющих необходимую документацию на продукцию.

Если доказана причастность персонала к нарушению спортсменом антидопинговых правил, по отношению к нему применяются более строгие санкции, чем к спортсмену.

Санкции по отношению к персоналу обучающегося:

1. Назначение или попытка назначения запрещенных веществ и методов, распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия в нарушении спортсменом антидопинговых правил влечет применение санкций в отношении персонала в виде дисквалификации от четырех лет до пожизненной.

2. Если нарушение антидопинговых правил было совершено несовершеннолетним спортсменом и доказана вина персонала, такое нарушение рассматривается как особо серьезное и в отношении персонала применяется пожизненная дисквалификация.

3. Персонал может нести уголовную ответственность в соответствии со статьей 234 Уголовного кодекса РФ «Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта».

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом обучающегося, 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 обучающегося - 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 обучающихся, 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 обучающихся, которые не являются обучающимися 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 обучающийся, 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.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, Таблица 9.

Таблица 9: План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Этап подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Ответственный
1.	УТ(СС)-5	Проведение теоретических занятий для тренеров-преподавателей и обучающихся групп	1 раз в календарном году	спортивный врач отделения
		Веселые старты «Честная игра»	апрель	
		Антидопинговая викторина «Играй честно»	март	спортивный, учебные и воспитательный отделы
		Семинар для обучающихся и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	февраль	
		Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	апрель, ноябрь	
2.	ССМ, ВСМ	Проведение теоретических занятий для тренеров-преподавателей и обучающихся групп	не реже 2 раз в календарном году – октябрь и март	спортивный врач отделения
		Семинарское занятие «Виды нарушений антидопинговых правил. Процедура допинг-контроля. Подача запроса на ТИ. Система АДАМС»	февраль	
3.	Все этапы	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	спортивный отдел

2.11. План воспитательной работы.

Одной из задач дополнительной программы по спортивной подготовке является воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей, а также профориентация, развитие творческого мышления

и здоровьесберегающего отношения к себе. План воспитательной работы отделения настольного тенниса Училища представлен в таблице 10.

Таблица 10: План воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	<p>В течение года, совместно с Календарным планом проведения судейских семинаров, проводимых ОО «Региональная спортивная федерация Дзюдо Санкт-Петербурга»</p>
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>В течение года, совместно с Календарным планом проведения судейских семинаров, проводимых ОО «Региональная спортивная федерация Дзюдо Санкт-Петербурга»</p>
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных соревнований: <p>Легкоатлетический марафон «Кросс нации», Всероссийские соревнования по баскетболу 3x3 «Оранжевый мяч»,</p>	февраль-сентябрь

		«Лыжня России», Спартакиада допризывной молодежи	
		- акция-флешмоб «Здоровым быть модно!»	февраль
		- проведение «Дней открытых дверей» в Учреждении	сентябрь (первая среда, суббота месяца)
		- проведение волейбольного турнира	январь – апрель (каждая пятница)
		- мероприятие посвященное Дню физкультурника	вторая суббота августа
		-проведение турнира по настольному теннису	октябрь (последняя пятница)
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. Лекция о правильном спортивном питании.	март
		- поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета; - лекция спортивного врача	апрель
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на	День памяти, посвященный снятию Блокады Ленинграда	27 января
		Классные часы на тему «Кто такой террорист?», «Психологический портрет террориста и его жертвы», «Проблемы межнациональных отношений»	февраль
		День защитника Отечества» (классные часы, беседы)	февраль
		Акция «Помним героев», конкурс чтецов, посвященный Дню Победы. Предметная неделя литературы	апрель
		Мероприятия антинаркотического месячника	апрель
		Мероприятия, посвященные Дню города. Экскурсии	май
		Акция «Зажги свечу». День памяти и скорби – день начала ВОВ	22 июня

	соревнованиях)	Мероприятие, посвященное Дню учителя	1-5 октября
		Беседа с обучающимися посвященная Дню народного единства	1-4 ноября
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	«Лыжня России»	февраль
		Спартакиада допризывной молодежи	февраль-апрель
		- участие в смотре-конкурсе государственных учреждений осуществляющих спортивную подготовку в Санкт-Петербурге	апрель-август
		- участие в «Конкурсе профессионального мастерства тренеров» осуществляющих спортивную подготовку в Санкт-Петербурге	апрель-август
		- награждение победителей конкурса «Лучший тренер года», «Лучший спортсмен года»	декабрь
		Награждения тренеров, обучающихся Благодарностями Комитета по физической культуре и спорту.	август, декабрь
		Легкоатлетический марафон «Кросс нации»	сентябрь
		Всероссийские соревнования по баскетболу 3х3 «Оранжевый мяч»	сентябрь
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: - проведение беседы с обучающимися о формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов, развитие навыков – сочетание требовательности с уважением личности обучающегося;	апрель
		- проведение беседы с обучающимися о правомерном поведении болельщиков, расширение общего кругозора юных обучающиеся. Оформление карт болельщика;	апрель
		- проведение беседы обучающимися с целью мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	ноябрь
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		
5.1.	Для обучающихся по программе основного общего образования и среднего общего образования в соответствии с Учебным планом на учебный год		

5.2.	Для студентов Училища в соответствии с Программой воспитания по специальности 49.02.01 Физическая культура
------	--

2.12. Кадровое обеспечение учебно-тренировочного процесса

В соответствии с ФССП по виду спорта «настольный теннис» Училище должно обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу Училища:

- уровень квалификации лиц, 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», 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий и требования к технике безопасности

При планировании подготовки учебно-тренировочных занятий по настольному теннису не должно быть противопоставления средств спортивной специализации и разносторонней подготовки. Основное требование заключается как в рациональном соотношении их, так и в содержании реализуемой физической подготовки с учетом возраста обучающихся. В настольном теннисе она конкретизируется в 3-х видах: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка и переходная форма – целенаправленная физическая подготовка. Комплекс упражнений, применяемых в подготовке обучающихся, должен постоянно создавать предпосылки для улучшения у них качественных и количественных характеристик соревновательных действий.

В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Количество обучающихся не должно превышать норм, установленных ФССП по виду спорта «настольный теннис», санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами, пропускной способностью спортивного зала. Учебно-тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм обучающихся, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При составлении спарринг-пар и формировании заданий на учебно-тренировочное занятие должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, адекватность уровня их готовности поставленным учебно-тренировочным задачам.

В ходе каждого занятия тренер-преподаватель обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий;
- убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности во время занятий на тренажёрах;
- знать уровень физической подготовленности обучающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с утвержденным в Училище расписанием учебно-тренировочных занятий;
- контролировать приход обучающихся на спортивные сооружения и уход после окончания занятий.

Для участия в соревнованиях тренер-преподаватель обязан подавать в заявке исключительно обучающихся, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а также обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

3.2. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

В многолетнем учебно-тренировочном процессе чрезвычайно важна рациональная система применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Учебно-тренировочные занятия предусматривают поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивается последовательность нагрузок из года в год и их увеличение в течение ряда лет.

Подготовленность обучающегося окажется на более высоком уровне, если нагрузка на всех этапах его многолетней подготовки будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным особенностям его организма и окажется направленной на повышение способностей к выполнению физических упражнений различной интенсивности и направленности.

Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных нагрузок представлены в таблице 11.

Таблица 11: Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре-учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки	Этап спортивной подготовки		
	ТЭ-5	ССМ	ВСМ
Общая физическая подготовка (%)	17 - 23	13 - 17	9 - 11
Специальная физическая подготовка (%)	17 - 23	17 - 23	13 - 17
Участие в спортивных соревнованиях (%)	7 - 9	10 - 13	13 - 20
Техническая подготовка (%)	26 - 34	22 - 28	22 - 28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	17 - 23	22 - 28	26 - 34
Инструкторская и судейская практика (%)	2 - 4	2 - 4	2 - 4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2 - 4	4 - 6	8 - 10

Важнейшей составной частью учебно-тренировочного процесса являются соревнования. Они дают возможность тренеру-преподавателю объективно оценивать ее эффективность. Участие в соревнованиях стимулирует адаптационные процессы организма обучающихся. Основной целью соревнований в настольном теннисе является контроль эффективности конкретного учебно-тренировочного этапа,

приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признается нацеленное на результат (победу) участие в матче по настольному теннису. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является матч, целью которого является победа над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Соревновательные матчи, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть соревновательными (проходящими согласно учебно-тренировочному плану), отборочными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки обучающегося и (или) его положения в рейтинге иных обучающихся группы), основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

Минимальный объём соревновательной нагрузки представлен в таблице 7.

3.3. Планирование спортивных результатов

Индивидуальный объём, структура индивидуальных занятий составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической подготовленности и результатов соревнований в предыдущем цикле подготовки. Индивидуальный план формируется личным тренером-преподавателем для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Полный годовой цикл подготовки состоит из 52 недель.

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

Объём и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от функционального состояния обучающегося должны быть строго индивидуальны.

Постоянный анализ учебно-тренировочных занятий, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (состояние перетренированности), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл учебно-тренировочных занятий, так и на каждое занятие тренер-преподаватель и обучающийся определяют:

- объём и интенсивность нагрузки;
- количество и характер упражнений;
- очередность выполнения упражнений;
- величину нагрузки в каждом упражнении;
- длительность и темп выполнения упражнений;
- количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях.

При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление учебно-тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать обучающийся, составляется индивидуальный план тренировочной работы.

3.4. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

К зачислению в учебно-тренировочные группы отделения настольного тенниса Училища допускаются лица, имеющие медицинский допуск и при отсутствии противопоказаний к занятиям настольным теннисом. В дальнейшем все обучающиеся обязаны не реже двух раз в год проходить плановую диспансеризацию (углубленное медицинское обследование).

Необходимым условием учебно-тренировочной и соревновательной деятельности является наличие страхового полиса от несчастных случаев.

Углубленное медицинское обследование обучающихся позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма обучающихся, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния обучающихся, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования включает в себя:

- комплексная клиническая диагностика;
- оценка функционального состояния;
- оценка состояния сердечно-сосудистой системы;
- оценка состояния систем внешнего дыхания и газообмена;
- оценка состояния центральной нервной системы;
- оценка состояния органов чувств;
- оценка состояния нервно-мышечного аппарата спортсменов.

В результате проведения педагогического контроля в различные периоды подготовки и выступлений обучающегося в соревнованиях тренер-преподаватель должен получить данные об уровне подготовленности (физической, технической, психологической, тактической). К этим показателям прибавляются данные, полученные при самоконтроле обучающегося.

Педагогический контроль является основным источником информации о состоянии и эффективности деятельности обучающихся на различных этапах подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов учебно-

тренировочного процесса для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности обучающихся, выявление возможностей достижения запланированного результата, оценка поведения обучающегося на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, опрос, анкетирование, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности обучающихся.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю является самоконтроль обучающегося. Самоконтроль — это система наблюдений обучающегося за показателями состояния здоровья, переносимостью учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, за уровнем физической, технической и психологической подготовленности.

Психологический контроль выявляет погрешности психологической подготовки, которая предусматривает формирование личностных качеств обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и его психомоторных качеств.

Важнейшие психологические задачи сопровождают все этапы спортивного развития обучающегося с момента спонтанного интереса до высших регулируемых функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших спортивных достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования обучающегося, не может проходить без учета и контроля психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологического контроля подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности обучающегося на различных этапах спортивной подготовки – «психологический паспорт вида спорта настольный теннис».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств черт личности обучающегося – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» для решения задач необходимо определить «что надо иметь для достижения высоких спортивных результатов», то в «психологической характеристике» обучающегося необходимо знать «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования навыка мобилизации готовности обучающегося в предсоревновательные дни.

4. Разработка и совершенствование содержания психологической настройки обучающегося в день соревнований через:

- систему организации жизнедеятельности обучающегося;
- организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности;
- формирование установки на действие в условиях соревнований;
- формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания как основы непосредственно соревновательной подготовки.

5. Подведение итогов соревновательной деятельности, разработка плана учебно-тренировочной деятельности на последующий период как основы постсоревновательной психологической подготовки обучающегося. В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности обучающегося по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств.

Учет и контроль перечисленных компонентов в системе психологической подготовки обучающихся позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на отдельного обучающегося в решении задач формирования и совершенствования необходимых для настольного тенниса психических качеств и черт личности для достижения высоких спортивных результатов.

3.5. Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа (УТ(СС)-5)

В учебно-тренировочных группах свыше 3-х лет подготовки значительно увеличивается объем учебно-тренировочной нагрузки по всем видам подготовки. Продолжается разносторонняя технико-техническая подготовка, наиболее направленно развиваются необходимые специальные физические качества.

Основными задачами групп УТ(СС) свыше 3-х лет подготовки являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- изучение и совершенствование техники и тактики; приобретение опыта участия в соревнованиях;
- выполнение соответствующих разрядов;
- получение звания судьи по спорту.

Эффективность учебно-тренировочного процесса на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой настольного тенниса и физической подготовленностью обучающихся.

Таблица 12: Учебно-тематический план для групп УТ(СС)-5

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в году (минуты)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего:	≈ 960		

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 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	≈ 107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈ 107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

Таблица 12 (продолжение): Учебно-тематический план для групп УТ(СС)-5

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 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	≈ 106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Дополнительные (вариативные) темы по теоретической подготовке для проведения в течение года

Теоретическая подготовка. Развитие физической культуры и спорта в России в наши дни. Пути развития детского спорта в стране. Техника настольного тенниса. Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приема мяча, по зонам, из которых выполняются удары. Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину. Вариативность выполнения ударов - основа технического мастерства. Основные приемы современной атаки - контр-топ-спин. Топ-спин-удар, острый удар. Различия по скоростным характеристикам, контакту мяча с ракеткой, направлению, быстрой и силе вращения. Особенности промежуточной игры - умения начинать атаку из "кача". Разучивание и тренировка сложных подач: с быстрым вращением мяча, с высоким подбрасыванием, с ложными движениями ракеткой и рукой. Прием подач. Способы распознавания подач с различным вращением. Способы передвижений в соединениях с выполнением ударов. Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижений: прыжки, выпады. Перенос центра тяжести тела с одной ноги на другую при передвижениях. Тренировка в домашних условиях: упражнения для развития специальных физических качеств, имитация ударов, имитация передвижений. Правила техники безопасности. Личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание - калорийность и витаминизация. Значение средств закаливания организма

3.5.1. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка. Для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости. Спортивные игры - баскетбол, футбол, теннис, бадминтон. Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

Специальная физическая подготовка. Продолжение работы по развитию специальных физических качеств и способностей, характерных для ведущих игроков мира. Широкое применение в занятиях имитационных упражнений, как средства тренировки наиболее необходимых для игры групп мышц. Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажеров, роботов, приспособлений и педагогических методов. Повторение упражнений предыдущего этапа подготовки.

Технико-тактическая подготовка. Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление вращения мяча, как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов. Различия 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.

3.6. Программный материал для группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Этап совершенствования спортивного мастерства совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта,

а при определенных условиях и норматива мастера спорта). Поэтому одним из основных направлений учебно-тренировочного занятия является специальная физическая подготовка, совершенствование технического мастерства, соревновательная практика. На этом этапе заметно возрастает интенсивность тренировочного процесса, в первую очередь, за счет рациональных методов тренировки.

На этапе ССМ учебно-тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Центральное место в тренировке должна занимать организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем тренировочной нагрузки и ее качество. Особое внимание уделяется совершенствованию индивидуальной техники и тактики.

На данном этапе многолетней подготовки идет максимальная реализация индивидуальных возможностей, раскрытие своих способностей обучающимися и целенаправленная подготовка к высшим спортивным достижениям. Проводится углубленная тактическая подготовка за счёт разносторонней теоретической подготовки и соревновательного опыта обучающегося. Осуществляется активный соревновательный опыт на учебно-тренировочных занятиях, за счет включения модельных соревнований в предсоревновательном этапе и участия в международных соревнованиях.

Основными задачами групп спортивного совершенствования являются:

- совершенствование индивидуального технического мастерства, особенно, так называемых «коронных» приемов и их связок;
- достижение высокого уровня общефизической и специальной подготовленности, за счёт планомерного освоения возрастающих учебно-тренировочных нагрузок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации всех функций организма.

В плане многолетней подготовки предусматривается выполнение функций инструктора, что позволяет обучающемуся ознакомиться с работой тренера-преподавателя, изучить делопроизводства проведения соревнований, приобрести навык судейства соревнований и получить звания судьи по спорту.

Таблица 13: Учебно-тематический план для групп ССМ

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в году (минуты)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего:	≈ 1200		
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы

			спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
--	--	--	---

Таблица 13 (продолжение): Учебно-тематический план для групп ССМ

Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание;

		<p>гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>
<p>Дополнительные (вариативные) темы по теоретической подготовке для проведения в течение года</p>		
<p>Организация физической культурой и спортом (в частности, настольным теннисом) за рубежом. Международные спортивные организации, их участие в развитии спорта в различных регионах мира. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях по настольному теннису. Подготовка специалистов для организации и проведения физкультурно-спортивной работы в РФ. Общественные и государственные спортивные организации в РФ. Настольный теннис на современном этапе развития. Современные тенденции в развитии техники и тактики игры. Индивидуализация планирования подготовки. Пути всестороннего совершенствования техники. Особенности тактических действий против спортсменов различных стилей и против спортсменов, применяющих различный инвентарь. Особенности взаимодействия мяча с воздушным потоком, поверхностью стола, накладками различных типов. Различия в выполнении ударов по мячам, имеющим различные вращения по направлению и высоте траектории полета. Атака острым ударом - основа тактических действий. Острая атака по подрезке, накату, топ-спину. Сложные подачи. Поддачи с ложными, отвлекающими движениями руки с ракеткой. Поддачи с высоким подбрасыванием мяча. Прием подач с замаскированным вращением мяча накато, острым ударом, топ-спином. Особенности техники и тактики парных игр. Подбор партнеров с учетом особенностей стилей игры и передвижений, способности игроков взять на себя роль ведущего в паре. Тактика в смешанной паре. Тактика и стратегия личных и командных соревнований. Расстановка игроков в командном матче, очередность игр Анализ предстоящих игр Подготовка планов предстоящих игр. Индивидуальное планирование на предстоящую игру. Тренировка в домашних условиях. Имитация ударных движений с ракеткой в сочетании с передвижениями в различных направлениях, в порядке ответа на разнообразные действия соперника (на количество повторений в единицу времени). значение имитации для сохранения высокого уровня спортивной формы. Личная гигиена. Режим дня. Сон. Понятие об обмене веществ в организме. Восстановление энергетических затрат. Калорийность и витаминизация в связи с серьезными физическими нагрузками. Примерные суточные нормы приема пищевых продуктов. Значение утренней гимнастики. Роль водных процедур (умывание, обтирание, душ, купание, баня) и природных факторов (солнечные ванны, прогулки и занятия на воздухе, в лесу, в горах). Отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма (курение, токсикомания, алкоголь, наркомания). Сведения о строении и функциях человеческого организма. Строение костно-мышечной системы. Сердечно-сосудистая система. Влияние тренировки на ее совершенствование. Потребление кислорода легкими и насыщение крови. Органы пищеварения и обмен веществ. Центральная нервная система и роль физических упражнений в ее формировании. Психорегулирующий тренинг.</p>		

3.6.1. Практическая подготовка

Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоническому развитию организма обучающихся с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания на предыдущих этапах подготовки. Целенаправленные занятия другими видами спорта, направленные на избирательное развитие подвижности в суставах и растягивание мышц (баскетбол, теннис, бадминтон, плавание, лыжи, легкая атлетика – бег, прыжки, спортивная гимнастика).

Развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для спортсменов, добившихся высоких результатов в соответствующем возрасте – силы, скоростно-силовой и общей выносливости, скоростной выносливости и быстроты движений. Для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями для пояса, ступней ног, утяжеленные повязки и манжеты на игровую руку, упражнения с гантелями, малыми весами штанг.

Упражнения направлены на развитие мышц рук и ног, туловища, спины, косых и прямых мышц живота.

К применению могут быть рекомендованы:

- упражнения с отягощениями и без них;
- бег с высокого старта на короткие дистанции: 15, 20, 30, 60, 100 метров;
- челночный бег 5x10 метров, 5x15 метров;
- прыжки с места вперед, вправо, влево, назад;
- прыжки в приседе вперед, вправо, влево, назад;
- прыжки «кенгуру», прыжки «многоскоки»;
- прыжки через скакалку: на двух ногах, одной ноге, поочередно, сдвоенные прыжки;
- повороты, наклоны, вращения туловища в разных направлениях;
- из положения виса на перекладине (гимнастической стенке) подъем прямых и согнутых в коленях ног к груди, подтягивание хватом сверху.

Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с отягощением и без них.

Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития: физических качеств, координационных возможностей, психофизиологических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умений. Составление индивидуальных планов подготовки.

Работа над повышением точности, стабильности и быстроты ударов. Расширение зон вариативности ударов для повышения возможностей управления полетом мяча – направлением, силой и скоростью вращения, направлением, траекторией полета, скоростью полета и отскока мяча.

Совершенствование арсенала атакующих технических приемов с применением механических приспособлений для подачи мячей, тренажеров-роботов. Острый удар по накату. Острый удар по топ-спину. Топ-спин – удар по накату и топ-спину. Топ-спин – удар с подрезки.

Выполнение и прием сложных подач с боковым, верхним и нижним вращением, с высоким подбросом мяча, сложными движениями руки с ракеткой, коротких подач. Тренировка и выполнение подач, направленных на подготовку к острому удару. Тренировка и выполнение подач, направленных на предупреждение активных действий противника. Тренировка и выполнение подач, направленных на создание позиционного преимущества (короткая, косая, подача с сильным боковым вращением). Тренировка и выполнение подач, направленных на быстрое введение мяча в игру (с быстрым поступательным вращением по диагонали). Тренировка и выполнение

подач, направленных на зрительный обман противника (подачи с ложными движениями руки с ракеткой, подачи-«двойники»). Прием подач противника накатом. Прием подач противника острым ударом. Прием подач противника топ-спином с последующим острым ударом. Тренировка передвижений с переносом центра тяжести в направлении. Тренировка передвижений шагами. Тренировка передвижений прыжками с одной и двух ног. Тренировка передвижений с одной ноги на другую. Тренировка передвижений рывками. Комбинированные передвижения – сочетание разных способов в зависимости от выполняемых ударов. Подбор партнеров для мужских, женских, смешанных пар. Тренировка тактических действий в парных играх. Разучивание тактических комбинаций индивидуально для каждой пары. Тактика смешанных игр. Построение тактических действий спортсменов на основе начала атаки после своей подачи или с ее приема. Закрепление тренируемых приемов в играх со спарринг-партнерами и в соревнованиях. Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей. Совершенствование современных средств ведения игры с коротким (по времени) розыгрышем очка («двухходовка», «трехходовка»). Острая атака на своей подаче, на подаче противника. Составление тактических планов одиночных и парных игр с конкретными противниками разных стилей. Тренировочные игры на счет с выполнением тактических установок тренера.

3.7. Программный материал для групп высшего спортивного мастерства (ВСМ)

На этап достижения высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности обучающихся, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости обучающихся в условиях частых и ответственных стартов.

Основная цель данного этапа спортивной подготовки – достижение высокого спортивного результата на крупнейших международных соревнованиях.

Для данной ступени мастерства характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на предыдущем этапе подготовки. При этом особое внимание уделяется качеству и стабильности достигнутых результатов. К числу главных задач следует отнести:

- освоение максимальных учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение спортивно-технического и спортивного мастерства, уровня общефизической и специальной физической подготовок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации;
- успешное и стабильное выступление на всероссийских и международных соревнованиях;

- выполнение обучающимися плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;

- выполнение функций инструктора и судьи.

При планировании учебно-тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности обучающегося, темпы прироста его функциональных характеристик, реально посильных объемы учебно-тренировочных нагрузок, освоенных на предыдущих этапах подготовки и календаря соревнований.

Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня общей и специальной физической подготовленности, росту технико-тактического мастерства обучающегося.

Таблица 14: Учебно-тематический план для групп ВСМ

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в году (минуты)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего:	≈ 600		
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

Таблица 14 (продолжение): Учебно-тематический план для групп ВСМ

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
---	-------	--------	--

Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
Дополнительные (вариативные) темы по теоретической подготовке для проведения в течение года			
<p>Повторение материала этапа спортивного совершенствования.</p> <p>Итоги выступлений российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях: Европейская Лига, Кубки и чемпионаты Европы и мира, Олимпийские Игры, открытые чемпионаты по настольному теннису ведущих стран мира, ТОП-12 и др. Результаты главных российских соревнований. Информации о новинках в технике, тактике, методике тренировки, об изменениях в правилах.</p>			

3.7.1. Практическая подготовка

Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма обучающихся с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, используемых и в других видах спорта. Применение игровых

видов спорта, способствующих комплексному развитию физических качеств и способностей, полезных для успешного совершенствования в настольном теннисе. Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной и игровой выносливости. Увеличение объема и интенсивности в занятиях по общей физической подготовке по сравнению с предыдущими этапами подготовки.

Упражнения по развитию специальных физических качеств, применяемых на этапе высшего спортивного мастерства:

- упражнения без применения дополнительных средств тренировки – имитация ударов и перемещений, их сочетаний;

- упражнения с применением дополнительных средств тренировки – имитация ударов и перемещений, их сочетаний с отягощениями (утяжеленные пояса, повязки, манжеты, гантели), амортизаторы (резиновые жгуты, бинты);

- упражнения с применением технических и других средств, позволяющих предъявить к занимающимся повышенные требования к функционально-двигательной деятельности;

- метод БКМ (применение упражнений с большим количеством мячей при помощи тренера или специального партнера);

- упражнения с тренажерами-роботами;

- упражнения с приспособлениями, механическими роботами;

- игра с партнерами, заменяющими друг друга после очередного розыгрыша очка;

- игра с двумя партнерами, на столах увеличенных размеров.

Совершенствование по индивидуальным планам технико-тактического мастерства, достигнутого учащимися на предыдущих этапах подготовки. Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике, расширение арсенала игровых средств.

Совершенствование игровых действий в условиях повышенных требований к действиям спортсмена: игра против тренажера-робота, против спарринг-партнера (играющего тренера). Применение метода БКМ (упражнения с большим количеством мячей) в игровом темпе или в темпе, превышающем игровой.

Работа по разучиванию новинок, появляющихся в настольном теннисе новых подач, новых технико-тактических приемов игры. Совершенствование тактических комбинаций для игры с конфетным типом противника с учетом сильных и слабых сторон игры противника. Моделирование тренером или специально привлеченным партнером игры будущих противников. Одиночные и парные игры на счет с тактическими установками тренера против конкретного противника.

3.8. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным

условиям соревнований, в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением обучающихся во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

По содержанию средства и методы психологической подготовки делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические: убеждающие, направляющие, двигательные, организующие, социально-организующие;
- психологические: суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические: аппаратурные, психофармакологические; дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на подгруппы:

- средства коррекции перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу, на эмоциональную сферу, на волевою сферу, на нравственную сферу.

Метод создания психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на формировании уверенности в том, что у спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный прием» и т.д.). Убеждения подкрепляются искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой – действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

Рационализация. Наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью спортсменами. Метод вербального воздействия заключается в рациональном объяснении тренером спортсмену некоторых механизмов возникающих неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию. Чаще этот метод применяется к спортсменам с сенситивными свойствами психики.

Сублимация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например, от силового давления на выполнение конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

Дезактуализация – искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях.

Различают прямую дезактуализацию, когда спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самооценки. Наиболее эффективен этот метод по отношению к спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

3.9. Планы применения восстановительных средств

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах спортивной подготовки обучающихся, начиная с учебно-тренировочного этапа, являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (рекомендуемое количество – 4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (рекомендуемое количество – 4 раза в месяц);
- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2 раза в год или по необходимости);
- работа в щадящем режиме, снижение объема и интенсивности учебно-тренировочной нагрузки.

Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена совместно со спортивным, медицинским, учебным и воспитательным отделами Училища, исходя из решения текущих задач учебно-тренировочного процесса.

4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

4.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе учебно-тренировочного процесса, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Положительными результатами спортивной подготовки признаются:

На учебно-тренировочном этапе:

- формирование общей и специальной физической, индивидуальной технико-тактической подготовленности;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях уровня первенства Санкт-Петербурга;
- стабильная общая и специальная психологическая подготовленность;
- положительные тенденции в укреплении здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- стабильное совершенствование специальных физических качеств, индивидуальной технико-тактической и психологической подготовленности;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- долгосрочное поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья;
- включение спортсмена в основной или резервный состав спортивных сборных команд Санкт-Петербурга.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- стабильная демонстрация высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях;
- включение спортсмена в основной или резервный состав спортивных сборных команд Санкт-Петербурга или Российской Федерации.

4.2. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Эффективность подготовки обучающихся повышается за счет использования средств и методов контроля. Контроль позволяет осуществлять управление учебно-тренировочным процессом на основе объективной оценки различных сторон функционального состояния систем организма.

Педагогический контроль в подготовке обучающихся необходимо применять для установления взаимосвязи между тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в соревнованиях.

Цель педагогического контроля, проводимого с обучающимися, – определение эффективности применяемых воздействий (средств, методов, нагрузок) на организм обучающихся. Если результат контроля выявит, что факторы воздействия стимулируют позитивные изменения в подготовленности занимающихся – учебно-тренировочный процесс проводится рационально. В случае недостаточности положительных тенденций тренеру-преподавателю необходимо корректировать систему педагогических воздействий.

К основным методам педагогического контроля при работе с обучающимися относятся:

- педагогическое наблюдение;
- опросы, беседы;
- прием нормативов, тестирование;
- результаты соревнований;
- хронометрирование занятий;
- определение динамики нагрузки по частоте сердечных сокращений.

Педагогический контроль, проводимый в стадии базовой подготовки обучающихся, выявляет:

- готовность обучающихся к реализации задач подготовки (применяется педагогическое наблюдение и тестирование уровня физической подготовленности);
- динамику функциональных сдвигов в организме обучающихся (определяется с помощью физиологических и психологических тестов (частота сердечных сокращений, физическая работоспособность, измерение артериального давления).

Исходя из задач управления подготовкой, различают несколько видов контроля.

Предварительный контроль обычно проводится среди обучающихся, занимающихся в группах начальной подготовки, в начале учебного года для изучения их состава. Устанавливается состояние их здоровья, определяется физическая и другие виды подготовленности, выявляется их готовность к предстоящим занятиям. Проведение такого контроля позволяет конкретизировать задачи спортивной подготовки, планировать средства, методы, формы занятий и предполагать результаты в конце года.

Оперативный контроль предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках отдельного занятия по критерию «состояние организма спортсменов» (частота дыхания, работоспособность). Этот вид контроля применяется для оперативного регулирования динамики нагрузки, направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки (качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом, настрой и поведение в сложных условиях соревновательной и тренировочной деятельности).

Текущий контроль используется для изучения реакции организма на нагрузку после занятия, позволяет определить восстановление работоспособности. Результаты

этого контроля позволяют корректировать нагрузку для последующих занятий. Этот вид контроля связан с тренировочными и соревновательными микроциклами и направлен на изучение следовых процессов в организме спортсменов после выполнения ими нагрузок различной направленности, усвоение или совершенствование технико-тактических навыков.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. Во время занятия рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки – общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка, специальная подготовка и соревновательная подготовка; время и объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Для контроля над функциональным состоянием спортсменов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 сек., с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию.

Таблица 15: Значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы

Показатель ЧСС (уд./мин.)	Направленность тренировочной нагрузки
100 – 130	Аэробная (восстановительная)
140 – 170	Аэробная (тренирующая)
160 – 190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170 – 200	Лактатная анаэробная (специальная выносливость)
170 – 200	Алактатная анаэробная (скорость-сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

Этапный контроль позволяет получать информацию о суммарном эффекте системы тренировочных занятий (за месяц, этап, год). Результаты, полученные в ходе этого контроля, позволяют определить эффективность процесса подготовки. Такой контроль направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных в спортивных результатах и показателях тестов, отражающих общий уровень подготовленности и ее отдельных сторон.

Итоговый контроль обычно проводится на этапе предварительной подготовки в конце учебного года для определения успешности выполнения намеченной

программы спортивной подготовки, качества решения поставленных задач по различным критериям.

4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Таблица 16: Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы УТ(СС)-5

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 метров	секунды	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3 x 10 метров	секунды	не более	
			9,7	9,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	9

Таблица 16 (продолжение): Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы УТ(СС)-5

1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	сантиметры	не менее	
			+5	+7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметры	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 сантиметров	количество раз	не менее	
			-	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 секунд	количество раз	не менее	
			75	65
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивные разряды	«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 17: Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы ССМ

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

1.1.	Бег на 60 метров	секунды	не более	
			8,1	9,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	количество раз	не менее	
			+9	+12
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметры	не менее	
			180	165
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 сантиметров	количество раз	не менее	
			-	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 секунд	количество раз	не менее	
			155	105
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд	«Кандидат в мастера спорта»		

Таблица 18: Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы ВСМ

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

5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию занимающихся

В соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «настольный теннис» Училище осуществляет следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 19);

Таблица 19.1: Оборудование и спортивный инвентарь, необходимы для прохождения спортивной подготовки по настольному теннису

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

Таблица 19.2: Оборудование и спортивный инвентарь, необходимы для прохождения спортивной подготовки по настольному теннису

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование обучающимся групп УТ(СС)-5					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Клей неорганический (50 мл)	штук	на обучающегося	1	1
2.	Основание ракетки для настольного тенниса			1	1
3.	Ракетка для настольного тенниса			1	1
4.	Резиновые накладки для ракетки (основания)			8	1
5.	Торцевая лента для предохранения основания и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1 м)			1	1
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование обучающимся групп ССМ					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Клей неорганический (50 мл)	штук	на обучающегося	3	1
2.	Основание ракетки для настольного тенниса			2	1
3.	Ракетка для настольного тенниса			-	-
4.	Резиновые накладки для ракетки (основания)			12	1
5.	Торцевая лента для предохранения основания и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1 м)			2	1
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование обучающимся групп ВСМ					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Клей неорганический (50 мл)	штук	на обучающегося	4	1
2.	Основание ракетки для настольного тенниса			4	1
3.	Ракетка для настольного тенниса			-	-
4.	Резиновые накладки для ракетки (основания)			20	1
5.	Торцевая лента для предохранения основания и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1 м)			4	1

- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 20);

Таблица 20: Обеспечение спортивной экипировкой

УТ(СС)-5					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный летний			1	1
3.	Кроссовки для спортивных залов			1	1
4.	Спортивные брюки			1	1
5.	Фиксатор для голеностопа			1	1
6.	Фиксатор коленных суставов			-	-
7.	Фиксатор локтевых суставов			-	-
8.	Футболка			2	1
9.	Чехол для ракетки для настольного тенниса			1	1
10.	Шорты/юбка			1	1
ССМ					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный летний			1	1
3.	Кроссовки для спортивных залов			2	1
4.	Спортивные брюки			1	1
5.	Фиксатор для голеностопа			1	1
6.	Фиксатор коленных суставов			1	1
7.	Фиксатор локтевых суставов			1	1
8.	Футболка			3	1
9.	Чехол для ракетки для настольного тенниса			1	1
10.	Шорты/юбка			2	1
ВСМ					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный летний			1	1
3.	Кроссовки для спортивных залов			2	1
4.	Спортивные брюки			2	1
5.	Фиксатор для голеностопа			2	1
6.	Фиксатор коленных суставов			2	1
7.	Фиксатор локтевых суставов			2	1
8.	Футболка			4	1
9.	Чехол для ракетки для настольного тенниса			1	1

10.	Шорты/юбка			2	1
-----	------------	--	--	---	---

- обеспечение проезда к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения учебно-тренировочных мероприятий (данное обеспечение в период проведения мероприятий Училищем производится за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного задания на оказание услуг по реализации дополнительной программы спортивной подготовки, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по реализации дополнительной программы спортивной подготовки);

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1. Литературные источники

1. Алабин, В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов / В.Г. Алабин, А.В. Алабин, В.П. Бизин. – Харьков: Основа, 1993. – 243 с.
2. Барчукова, Г.В. Настольный теннис / Г.В. Барчукова. – Москва: Физкультура и спорт, 1990. – 175 с.: ил. – (Спорт для всех).
3. Барчукова, Г.В. Настольный теннис: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин. – Москва: Советский спорт, 2004. 73 с. – (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва).
4. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студентов вузов по специальности 022300 - Физическая культура и спорт / Г.В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин; под ред. Г.В. Барчуковой. – Москва: Академия, 2006. – 525, [1] с.: ил. – (Высшее профессиональное образование). – Библиогр.: с. 519–523.
5. Всеволодов, И.В. Теннис: примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР / И.В. Всеволодов, В.А. Голенко. – Москва: Советский спорт, 2005. – 138 с.
6. Голенко, В.А. Азбука тенниса: [учебное пособие для вузов физической культуры] / В.А. Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. – Москва: Терра-Спорт, 1999. – 127 с.: ил. – (Первый шаг).
7. Голенко, В.А. Школа тенниса: учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / В.А. Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. – Москва: Дедалус, 2001. – 192 с.: ил.
8. Иванова, Г.П. Основы техники и тактики тенниса: учебное пособие / Г.П. Иванова, Т.И. Князева; Нац. гос. ун-т физ. культуры спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург: [б. и.], 2012. – 136 с.
9. Иванова, Г.П. Теннис: учебное пособие / Г.П. Иванова, Т.И. Князева; Федер. Агентство по физ. Культуре и спорту, С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург: [б. и.], 2008. – 207 с.: ил.
10. Креспо, М. Подготовка юных теннисистов: учебно-методическое пособие для тренеров / М. Креспо, М. Рейд. – Валенсия: МФТ, 2013. – 320 с.

6.2. Аудиовизуальные средства и интернет ресурсы

1. <http://www.youtube.com/user/ittfchannel> – канал Международной федерации настольного тенниса.
2. <http://ttfr.ru> - официальный сайт Федерации настольного тенниса России.

3. <http://www.ittf.com> - официальный сайт Международной федерации настольного тенниса.

7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

Участие обучающихся отделения настольного тенниса Училища в учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных мероприятиях производится в соответствии:

- с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербургского государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Училище олимпийского резерва 1», проводимых за счет средств субсидии на выполнение государственного задания;

- с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Минспорта России;

- с Календарным планом тренировочных мероприятий и спортивных мероприятий Федерации настольного тенниса Санкт-Петербурга.