

1. Общие положения
2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "настольный теннис" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "настольный теннис", утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. N 884 <1> (далее - ФССП).

(Зарегистрирован Минюстом России 5 декабря 2022 г., регистрационный N 71352).

|  |  |
| --- | --- |
| наименование спортивной дисциплины | номер-код спортивной дисциплины |
| Настольный теннис | 004002611Я |
| Одиночный разряд | 0040012611Я |
| Парный разряд | 0040022811Я |
| Смешанный парный разряд | 0040032611Я |
| Командные соревнования | 0040042611Я |

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 года № 884 (далее – ФССП).

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

* Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Минспорта России «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 3 августа 2022 г. № 634;
* Положение о единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта настольный теннис, приказ Минспорта России № 999 от 21.12.2021 г.)
* Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей – СанПин 2.4.4.3172-14 от 4 июля 2014 г. № 41;
* Правила вида спорта настольный теннис (утверждены приказом Минспорта России от 20.12.2017 г. № 1083).

Целью Программы является:

* достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
* всестороннее развитие личности, выявление спортивно одаренных детей, создание условий для физического образования, воспитания и развития детей,
* подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.
* Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:
* выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
* осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации, для пополнения сборных команд Республики Крым, Российской Федерации, резерва сборных команд Российской Федерации;
* формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
* подготовка из числа учащихся инструкторов-общественников и судей по настольному теннису.

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

* программно-целевой подход к организации обучения;
* единство общего и специального процесса подготовки;
* непрерывность и цикличность процесса подготовки;
* единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
* единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;
* единство и взаимосвязь учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внетренировочными факторами.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся.

Настольный теннис («пинг-понг») – по классификации относится к игровым видам спорта. Спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определённым правилам. Целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет правильно отбит соперником. Играть могут от 2 до 4 человек (одиночная или парная игра).

Игра происходит на столе размером 2,74 х 1,52 м и высотой 76 см. Стол из плотных материалов, обеспечивающий необходимый по правилам отскок мяча, выкрашен в зеленый или темно-синий цвет. Посередине стола натянута сетка высотой 15,2 см. При игре используются специальные ракетки и мячи. Мяч изготавливается из целлулоида или пластика (с 2014 года) оранжевого или белого цвета. Ракетка состоит из деревянного 4 основания и резиновых накладок с губкой с двух сторон, черного и красного цвета. Место проведения занятий настольным теннисом должно быть хорошо освещено, свет должен быть равномерным, как над столом, так и над всей игровой площадкой, без прямого попадания света в глаза играющих.

Настольный теннис популярный и широко распространенный в мире вид спорта, претерпевший длительную эволюцию. В Международную федерацию настольного тенниса (JTTF) входят 218 стран. Название «теннис» происходит от французского

«tenez», означает «держи», «лови». Существует версия происхождения слова «теннис» от слова «tamis», в переводе с французского – «сетка». Считается, что игра с ракеткой и 14 маленьким мячом возникла в Египте около 2,5тыс. лет назад. Игры были известны в Древней Греции и Риме. Прообраз современного тенниса – игра, возникшая в XIII- XIV веках во Франции, Италии и Англии, в которой мяч отбивали через сетку рукавицей (деревянным щитом). Ракетки появились к XVI веку, мячи делали из кожи.

Своим рождением настольный теннис обязан неустойчивой английской погоде. В 1873 году была придумана игра, разработана площадка (корт) и правила. Сначала играли на полу в гостиной, затем - на двух столах, позднее столы сдвинули и натянули сетку. В 1891 году игра - «пинг-понг» была запатентована. Название произошло от характерного звука пробкового мяча, ударяющегося о стол и ракетку. Настольный теннис стала популярной игрой в Англии: по правилам партия велась до 30 очков, а форма участников представляла собой смокинги (мужчины) и вечерние платья (женщин). В 1894 году изобрели целлулоидный мяч - легкий и упругий, уменьшив вес ракетки. Появились фанерные ракетки с короткой ручкой, фанеру покрывали пробкой, пергаментом, кожей, велюром, а позднее – резиной, для улучшения отскока мяча.

Настольный теннис - как вид спорта официально был признан в 1900 году, в Англии прошел чемпионат с участием 300 игроков. Из Англии пинг-понг начал свое путешествие по Европе.

В 1926 году в Берлине создана Международная федерация настольного тенниса. В 1927 году в Лондоне проведен первый чемпионат Мира.

С 1957 года чемпионат Мира по настольному теннису проводят один раз в два года, а с 1958 года – чемпионаты Европы, Африки и Азии.

В России настольный теннис появился в XIX веке. В 1860 году в России был открыт первый клуб Крикет и лаунтеннис в Санкт-Петербурге. В 1950 году была организована Всесоюзная секция настольного тенниса, с 1959 года она стала именоваться Федерацией настольного тенниса.

В 1977 году настольный теннис признан Международным олимпийским комитетом, в 1988 году он дебютировал в XXII летних Олимпийских играх в Сеуле. На Олимпиаде разыгрываются 4 комплекта наград: в одиночном разряде 15 (мужском, женском) и парном разряде (мужском, женском).

1. Характеристика

**дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

*Табл.1*

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

* 1. Объем Программы:

*Табл.2*

|  |
| --- |
| Этапный норматив |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-  тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап  соверше нствова ния  спортив ного  мастерст  ва |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Количество  часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 12-14 | 16-18 | 20-24 |
| Общее  количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 624-728 | 832-936 | 1040-1248 |

Учреждение обеспечивает непрерывный в течение календарного года учебно- тренировочный процесс, который подлежит планированию на срок не менее 3-6 месяцев при проведении индивидуальных занятий по программам спортивной подготовки и 1 года при проведении групповых занятий по программам спортивной подготовки.

Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса регламентируются локальными актами учреждения.

* 1. **Виды (формы) обучения**, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:
     + групповые учебно-тренировочные;
     + теоретические занятия;
     + работа по индивидуальным планам (для обучающихся с повышенными образовательными потребностями на учебно-тренировочном этапе обучения);
     + медико-восстановительные мероприятия;
     + тестирование и медицинский контроль;
     + участие в соревнованиях, матчевых встречах;
     + учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задачи ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификация учебно-тренировочных сборов приведенной в таблице №3.

Персональный состав участников сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем организации, осуществляющей спортивную подготовку.

При проведении учебно-тренировочных сборов в обязательном порядке необходимо:

* утверждать персональные списки спортсменов и других участников сборов;
* рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами;
* организовывать качественное проведение учебно-тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;
* привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать ответственного за проведение учебно-тренировочного сбора (либо возлагать его функции на одного из тренеров-преподавателей);
* утверждать сметы расходов на проведение учебно-тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку (либо ее учредителем), нормативными актами местного самоуправления, субъекта Российской Федерации, Российской Федерации;
* осуществлять контроль за проведением учебно-тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на учебно-тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые организацией, осуществляющей спортивную подготовку: план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества учебно-тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема учебно-тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов, распорядок дня спортсменов.

Учебно-тренировочные мероприятия представлены в таблице № 3.

*Табл.3*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид учебно-тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочн ый этап (этап спортивной специализац ии) | | Этап совершенствова ния спортивного мастерства |  |
| 1. Учебно-тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к международным соревнованиям | - | - | | 21 | |  |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | - | 14 | | 18 | |  |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | - | 14 | | 18 | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные сборы | | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия  по общей или специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | до 10 суток | | |
| 2.3. | Мероприятия  для комплексного медицинского обследования | - | - | до 3 суток, но не более 2 раз в год | | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | до 21 суток подряд  и не более двух учебно- тренировочных мероприятий  в год | | - | - | |
| 2.5. | Просмотровые учебно- тренировочные мероприятия | - | до 60 суток | | | |

* 1. ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Табл.4*

|  |
| --- |
| Виды  спортивных соревнований |
| Этап начальной  подготовки | | Учебно-  тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | | Этап  совершенство вания  спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До  трех лет | Свыше трех лет |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Отборочные | - | - | 2 | 2 | 3 |
| Основные | - | 2 | 3 | 5 | 10 |

Cпортивные соревнования:

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

* соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта "настольный теннис";
* соответствиетребованиямк результатамреализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;
* наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых [правил](https://login.consultant.ru/link/?req=doc&base=LAW&n=389373&date=14.03.2022&dst=100009&field=134) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

* 1. Годовой учебно-тренировочный план

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

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении строится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки 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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды подготовки и иные мероприятия** | **Этапы и годы подготовки** | | | | | | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | | | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | |  |
| **До года** | | **Свыше года** | | **До трех лет** | | **Свыше трех лет** | |
| **Недельная нагрузка в часах** | | | | | | | | | | |
| 4,5-6 | | 6-8 | | 12-14 | | 16-18 | | 20-24 | |  |
| **Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах** | | | | | | | | | | |
| 2 | | 2 | | 3 | | 3 | | 4 | |  |
| **Наполняемость групп (человек)** | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | 8 | | | | 4 | |  |
| 1. | Общая физическая подготовка | 73 | 97 | 97 | 129 | 125 | 146 | 166 | 187 | 156 | 187 |  |
| 2. | Специальная физическая  подготовка | 47 | 62 | 62 | 83 | 125 | 146 | 166 | 187 | 187 | 225 |  |
| 3. | Участие в спортивных  соревнованиях | 0 | 0 | 0 | 0 | 44 | 51 | 58 | 66 | 114 | 137 |  |
| 4. | Техническая подготовка | 84 | 112 | 112 | 150 | 175 | 204 | 233 | 262 | 239 | 287 |  |
| 5. | Тактическая подготовка | 7 | 9 | 9 | 12 | 50 | 58 | 67 | 75 | 83 | 100 |  |
| 6. | Теоретическая подготовка | 9 | 12 | 12 | 17 | 37 | 44 | 50 | 56 | 83 | 100 |  |
| 7. | Психологическая подготовка | 7 | 9 | 9 | 12 | 31 | 36 | 42 | 47 | 83 | 100 |  |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 7 | 8 | 9 | 21 | 25 |  |
| 9. | Инструкторская практика | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 |  |
| 10. | Судейская практика | 2 | 3 | 3 | 4 | 12 | 15 | 17 | 19 | 21 | 25 |  |
| 11. | Медицинские, медико-  биологические мероприятия | 2 | 3 | 3 | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 | 21 | 25 |  |
| 12. | Восстановительные  мероприятия | 2 | 3 | 3 | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 | 21 | 25 |  |
| **Общее количество часов в год** | | **234-312** | | **312-416** | | **624-728** | | **832-936** | | **1040-1248** | |  |

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлено в таблице № 5.

*Табл.5*

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

* 1. Календарный план воспитательной работы

*Табл.6*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление  работы | Мероприятия | Сроки  проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность:** | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**   * практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; * приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря   спортивных соревнований;   * приобретение навыков   самостоятельного судейства спортивных соревнований;   * формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | в течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**   * освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, 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; | в течение года |
| 2. | **Здоровьесбережение:** | | |
| 2.1. | Организация и проведение  мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**  - формирование знаний и умений  в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению  мероприятий, ведение протоколов); | в течение года |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа  жизни средствами различных видов спорта; |  |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**:  - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно- тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных  мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание  способов закаливания и укрепления иммунитета); | в течение года |
| 2.3 | Поддержание в школе надлежащих санитарно – гигиенических  условий | | в течение  года |
| 2.4. | Контроль состояния здоровья школьников по итогам  диспансеризации | | февраль |
| 2.5. | Обеспечение готовности школьных помещений, системы отопления для работы в зимний период | | к началу зимнего отопительн  ого сезона |
| 2.6. | Обеспечение соблюдения правил пожарной безопасности в  школе | | в течение  года |
| 2.7. | Обеспечение хранения спортивного инвентаря | | в течение  года |
| 2.8. | Разработка плана мероприятий по охране труда и технике  безопасности в школе. | | в течение  года |
| 29. | Организация  отдыха учащихся в летний период | Выезды в спортивно-оздоровительные лагеря, пансионаты, и т.д. | в  каникулярны й период |
| 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 | Беседы, встречи, диспуты, другие  мероприятия с приглашением именитых  спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | в течение года |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | служению Отечеству, его  защите на примере роли, традиций и развития вида  спорта в  современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в  регионе, культура поведения  болельщиков и спортсменов на  соревнованиях) |  |  |
| 3.2. | Практическая подготовка  (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных  соревнованиях и иных  мероприятиях) | Участие в:   * физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных   соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных  мероприятиях;   * тематических физкультурно- спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей   дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | в течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления:** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению  спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**   * формирование умений и навыков, способствующих достижению   спортивных результатов;   * развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и   взаимоуважения;   * правомерное поведение болельщиков; * расширение общего кругозора юных спортсменов; | в течение года |

* 1. План мероприятий, направленный 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 спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивнуюподготовкуподросписьслокальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

* проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
* ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
* ежегодная оценка уровня знаний.

План антидопинговых мероприятий

*Табл.7*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортсмены** | **Вид программы** | **Тема** | **Ответственный за**  **Проведение мероприятия** | **Сроки проведения** |
| **Этап начальной подготовки** | 1.Веселые старты | «Честная игра» | Тренер- преподаватель | 1-2 раза в год |
| 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | Ответственный за Антидопинговое обеспечение в  регионе | 1 раз в год |
| 3. Проверка лекарственных  Препаратов (знакомство с международным стандартом  «Запрещенный список») |  | Тренер- преподаватель | 1 раз в год |
| 4.Антидопинговая  викторина | «Играй честно» | Ответственный за Антидопинговое обеспечение в  регионе | по  назначению |
| 5. Онлайн обучение на сайте  РУСАДА |  | Спортсмен | 1 раз в год |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 6.Родительское  собрание | «Роль родителей в процессе  формирования антидопинговой  культуры» | Тренер- преподаватель | 1-2 раза в год |
| 7.Семинар для тренеров-  преподавателей | «Роль тренера- преподавателя в процессе  формирования  антидопинговой культуры» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в  регионе | 1-2 раза в год |
| **Учебно- тренировочный этап**  **(этап спортивной специализации)** | 1.Веселые старты | «Честная игра» | Тренер- преподаватель | 1-2 раза в год |
| 2. Онлайн обучение на сайте  РУСАДА |  | Спортсмен | 1 раз в год |
| 3.Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за Антидопинговое обеспечение в  регионе | по  назначению |
| 4.Семинар для спортсменов и тренеров-  преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств» | Ответственный за Антидопинговое обеспечение в  регионе | 1 раз в год |
| 5.Родительское собрание | «Роль родителей в процессе  формирования  антидопинговой культуры» | Тренер- преподаватель | 1-2 раза в год |
| **Этап Совершенствовани**  **я спортивного мастерства** | 1. Онлайн обучение на сайте  РУСАДА |  | Спортсмен | 1 раз в год |

* 1. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач является подготовка спортсмена к роли помощника тренера- преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по настольному теннису.

Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией,

основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением заданий другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время занятий на учебно-тренировочном этапе необходимо самостоятельное ведение дневника, где нужно вести учет учебно-тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания-судьи по спорту.

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

Для восстановления работоспособности спортсменов спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико- биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов.

Возросший объем и интенсивность учебно-тренировочного процесса в современных условиях вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

* естественные и гигиенические;
* педагогические;
* медико-биологические;
* психологические.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебных тренировок и в дни отдыха. После дневной учебной тренировки могут быть использованы вибромассаж, корригирующие упражнения, психореабилитационные процедуры. В дни отдыха могут быть использованы более интенсивные формы восстановления –парная баня, сауна. Во время интенсивных учебных тренировок на учебно-тренировочных сборах может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

* непродолжительный (3-5минут) вибромассаж.
* при необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
* водные процедуры: душ Шарко, восходящий, циркулярный души (10-15минут);
* ультрафиолетовое облучение по схеме;
* отдых на кушетках, в креслах (8-10 минут);
* дневной сон (1,5-2 часа).

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательном периоде возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование учебно-тренировочных нагрузок, т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсмена.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). В таком состоянии учебные тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и должен быть проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

* рациональный режим дня;
* правильное, т. е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
* естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебно-

тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера вида спорта, так и непосредственно характера учебно-тренировочных нагрузок.

Питание спортсмена должно быть подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только калорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период интенсивных учебно-тренировочных нагрузок целесообразно многократное питание до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Использование естественных факторов природы.

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах – факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хорологическими факторами.

Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Методические средства восстановления

Под методическими средствами восстановления подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

* рациональное планирование учебной тренировки, т. е. соответствие нагрузок функциональных возможностям организма спортсмена, рациональное сочетание общих и специальных средств учебной тренировки, оптимальное построение учебно-тренировочных микро-и макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание, широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому, введение специальных восстановительных циклов;
* правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона. Методические средства–основные, поскольку нерациональное планирование учебно-тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и

психологических средств.

Методические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха и средство повышения функциональных возможностей организма теннисиста имеет общефизическая подготовка.

Общефизическая подготовка способствует ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяет функциональные возможности организма и позволяет выдерживать более высокие умственные и психические нагрузки. Среди средств общефизической подготовки очень важны бег, ходьба на лыжах, бег на коньках, которые расширяют возможности сердечно- сосудистой и дыхательной системы, прыжковые упражнения и силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц.

Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

* + специальное питание и витаминизация;
  + фармакологические;
  + физиотерапевтические;
  + бальнеологические.

Среди медико-биологических средств, используемых в настольном теннисе, большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины.

Применение фармакологических средств, стимулирующих умственную деятельность, планирование их применения, следует осуществлять у спортсменов с уровнем квалификации не ниже мастера спорта и под руководством врача.

Практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств, при всей их эффективности, не имеет должного распространения.

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого- биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся многообразные средства восстановления: от психорегулирующих, аутогенных тренировок, индивидуальной работы с психологом до простых отвлекающих приемов. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в настольном теннисе. С помощью этих средств снижается уровень нервно- психологического напряжения и уменьшается умственное утомление.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера-преподавателя, должен принимать спортивный врач. Необходимо, чтобы и теннисисты представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского

заключения о допуске к занятиям по настольному теннису и к участию в спортивных соревнованиях в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020г. №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».

Программы медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом

*Табл.8*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Лица, занимающиеся физической культурой, массовыми видами спорта, спортом на этапе начальной подготовки** | | |
| **Кратность** | **Врачи-специалисты** | **Лечебное учреждение** |
| 1 раз в 12 месяцев | Педиатр в случае установления I или II группы здоровья.  Врач по спортивной медицине (в случае установления III или IV группы здоровья) | Поликлиники по месту жительства |
| **Лица, занимающиеся спортом на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)** | | |
| 1 раз в 12 месяцев | Педиатр  Травматолог-ортопед Хирург | Врачебно-  физкультурный диспансер |
|  | Невролог |  |
|  | Оториноларинголог |  |
|  | Офтальмолог |  |
|  | Кардиолог |  |
|  | Гинеколог (по показаниям) |  |
|  | Уролог (по показаниям) |  |
|  | Дерматовенеролог (по показаниям) |  |
|  | Стоматолог (по показаниям) |  |
|  | Врач по спортивной медицине |  |
| **Лица, занимающиеся спортом на этапах совершенствования спортивного**  **мастерства** | | |
| 1 раз в 6 | Педиатр | Врачебно- |
| месяцев | Травматолог-ортопед  Хирург | физкультурный |
|  | Невролог |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Оториноларинголог Офтальмолог  Кардиолог  Гинеколог (по показаниям) Уролог (по показаниям)  Дерматовенеролог (по показаниям) Стоматолог (по показаниям)  Врач по спортивной медицине |  |

* + 1. Система контроля
  1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

* изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
* повысить уровень физической подготовленности;
* овладеть основами техники вида спорта «настольный теннис»;
* получить общие знания об антидопинговых правилах;
* соблюдать антидопинговые правила;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
* по видам спортивной подготовки;
* получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

* повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической
* и психологической подготовленности;
* изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «настольный теннис» и успешно применять их в ходе проведения учебно- тренировочных занятий
* и участия в спортивных соревнованиях;
* соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
* изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
* овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта

«настольный теннис»;

* изучить антидопинговые правила;
* соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
* по видам спортивной подготовки;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения
* не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
* получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

* повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической
* и психологической подготовленности;
* соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
* приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
* овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;
* выполнить план индивидуальной подготовки;
* закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
* соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
* по видам спортивной подготовки;
* демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
* показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
  1. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Примерные вопросы для мониторинга знаний теоретического материала программы представлены в приложении №1 к Программе.

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

**Нормативы общей физической и специальной физической**

подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

*Табл.9*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года  обучения | | Норматив свыше  года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Челночный бег  3х10 м | с | не более | | не более | |
| 10,3 | 10,6 | 10,0 | 10,4 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в  упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 7 | 4 | 10 | 6 |
| 1.3. | Прыжок в длину  с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 110 | 105 | 120 | 115 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на  гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +1 | +3 | +3 | +5 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Метание теннисного мяча в цель,  дистанция 6м (5 попыток) | количество попаданий | не менее | | не менее | |
| 2 | 1 | 3 | 2 |
| 2.2. | Прыжки через  скакалку за 30с | Количество  раз | не менее | | не менее | |
| 35 | 30 | 45 | 40 |

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

**специализации) по виду спорта «настольный теннис»**

*Табл.10*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица  измерения | Норматив до года  обучения | | |
|  |  |  | юноши | | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег 30 м | с | не более | | |
| 6,7 | 6,8 | |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | |
| 9,7 | | 9,9 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в  упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | |
| 14 | | 9 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической  скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | |
| +5 | | +7 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 125 | | 120 |
| 1.6. | Подтягивание из виса на  высокой перекладине | количество раз | не менее | | |
| 3 | | - |
| 1.7. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | |
| - | | 9 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | Прыжки через скакалку за 45  с | Количество раз | не менее | | |
| 75 | | 65 |
| 2. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд»,  «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский  спортивный разряд» | | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй  спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | | |

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

**зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис»**

*Табл.11*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | |
| мальчики/ юноши/  юниоры/ мужчины/ | | девочки/ девушки/  юниорки/ женщины/ |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег 60 м | с | не более | | |
| 8,1 | 9,8 | |
| 1.2. | Сгибание и разгибание  рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | |
| 29 | | 14 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на  гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | |
| +9 | | +12 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 180 | | 165 |
| 1.5. | Подтягивание из виса на  высокой перекладине | количество раз | не менее | | |
| 10 | | - |
| 1.6. | Подтягивание из виса лежа на низкой  перекладине 90 см | количество раз | не менее | | |
| - | | 15 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | Прыжки через скакалку за  45 с | Количество раз | не менее | | |
| 115 | | 105 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | спортивные разряды – «кандидат в мастера спорта» | | | | |

* + 1. Рабочая программа по виду спорта «настольный теннис»

Рабочая программа составляется на каждый реализуемый учебно- тренировочный этап на основании Программы, обеспечивает достижение планируемых результатов.

Функции рабочей программы:

* нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
* целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
* содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
* процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
* оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.
  1. Структура рабочей программы:
     1. Титульный лист;
     2. Пояснительная записка;
     3. Нормативно-методические инструментарии учебно-тренировочного процесса;
     4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;
     5. Содержание рабочей программы:
        1. Титульный лист (на бланке Учреждения):
           1. Гриф согласования с руководителем Учреждения;
           2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый учебно-тренировочный этап, год обучения, срок реализации (не более года);
        2. Пояснительная записка:
           1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
           2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;
        3. Нормативно-методические инструментарии учебно-тренировочного процесса:
           1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий (для реализуемого этапа);
           2. Учебно-тематический план (для реализуемого этапа);
           3. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства;
        4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

Необходимо отметить тесную связь в планировании учебного материала по всем возрастным группам, т.е. материал последующий возрастной группы должен основываться на предыдущем материале и дополнять его, раскрывая дальнейшие задачи обучения и совершенствования.

* 1. Программный материал спортивной подготовки групп начальной

**подготовки 1-2 года обучения**

На начальном этапе занятий настольным теннисом тренеру- преподавателю следует уделять внимание как общей физической подготовке юных спортсменов, чтобы создать «фундамент» технико-тактического мастерства (и чем прочнее этот фундамент, тем более разнообразными могут быть техника и тактика), так и специальной. С ростом спортивного мастерства физическая подготовка должна носить все более специализированный характер. Неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой на возрастном уровне групп начальной подготовки. Но, тем не менее, следует добиваться технически верного исполнения изученных элементов.

В ходе учебного процесса тренер-преподаватель наблюдает за развитием у детей таких важных качеств как смелость, активность, игровое мышление, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий целеустремленность.

В первый этап обучения настольному теннису следует использовать упражнения физической, технической и тактической подготовки. Физическая подготовка содержит строевые и порядковые упражнения, общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения, подвижные и спортивные игры.

* + 1. Физическая подготовка
       1. **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Она сначала не имеет специфической направленности и должна осуществляться классическими средствами.

Физическая подготовка должна занимать значительное место на всех этапах. Практически это означает 15-20 минут каждого занятия в недельном цикле.

Очень важно обучить детей разминке, самостоятельно и в группе уже с первых занятий. Возникающая закрепощенность отдельных частей тела во время игры и при выполнении большого объема нагрузок, особенно на опорно- двигательный аппарат, требует от преподавателя большого внимания к дозировке и чередованию упражнений в процессе обучения.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением абсолютных показателей.

Для этого применяются:

* комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, выносливости;
* комплексы упражнений, направленные на развитие ловкости и быстроты;
* легкоатлетические упражнения: сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях; бег: 20 м, 30 м, 60 м, челночный бег, бег в горку, бег с препятствиями; прыжки в длину с места, многоскоки, прыжковый («китайский») комплекс;
* метания: сюда входят метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча;
* спортивные и подвижные игры: широко применяются баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон, при этом происходит развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.
  + - 1. Специальная физическая подготовка (СФП)

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Для освоения ударных движений, передвижений используются разнообразные имитационные упражнения (8-ки, треугольники, «вокруг угла» и т.п.). Применяются тренажеры и робот.

* + 1. Участие в спортивных соревнованиях

Участие в соревнованиях должно начаться не раньше, чем тогда, когда, ребенок освоил основные технические элементы игры и его техническая подготовка позволяет играть с соперником. После года обучения участие в официальных соревнованиях необходимо. В группах начальной подготовки 1- го года обучения в конце учебного года проводятся соревнование-тестирование по физической подготовке и упражнениям с мячом и ракеткой согласно контрольных нормативов, приведённых в программе.

Учащиеся групп начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения в течение учебного года принимают участие не менее, чем в двух соревнованиях (не менее 24 встреч) и участвуют в соревновании-тестировании по физической подготовке согласно контрольных нормативов, приведённых в программе.

* + 1. Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка включает в себя овладение правильной хваткой ракетки и основной стойкой, различные виды жонглирования мячом, овладение базовой техникой с работой ног, а также техникой ударов по мячу на столе. Упражнения должны постоянно усложняться. Очень важно, чтобы в этот период дети имели возможность играть с более сильными партнерами.

Тактическая подготовка заключается, в основном, в игре на столе с тренером-преподавателем или партнером по направлениям на большее количество попаданий в серии и групповых играх.

В группах начальной подготовки при работе с детьми с ограниченными возможностями невозможно требовать четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными являются (в порядке повышения сложности) следующие упражнения:

* многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
* различные виды жонглирования мячом;
* овладение базовой техникой работы ног;
* овладение техникой ударов справа и слева на столе;
* овладение техникой подач разными ударами;
* игра на счет разученными ударами;
* начальная работа по развитию тактического мышления.
* работа у стенки.
  + 1. Теоретическая подготовка
* Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.
* История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.
* Значение занятий настольным теннисом для развития детей.
* Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.
* Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена.
* Самостоятельные занятия дома и их значение.
* Инвентарь для настольного тенниса. Размеры теннисного стола.
* Краткие сведения о технике настольного тенниса
  + 1. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов на начальном этапе обучения направлена на формирование устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятиями физической культурой и спортом, желание стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

Наблюдения тренера-преподавателя во время эстафет, подвижных игр, игр с мячом и ракеткой позволяют оценить способности детей в комплексе их проявлений, выявить наиболее дисциплинированных, двигательно-активных,

быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидера, стремящихся быть во всем первыми, внимательных и быстро усваивающих новые виды движений.

В этот период полезно организовывать беседы со спортсменами, просмотры соревнований, фильмов, тренировок сильнейших спортсменов.

Успешностью воспитательного процесса юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, то есть стремиться к расширению круга интереса своих учеников, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

Дети младшего школьного возраста очень эмоциональны, требуют сразу оценки своих действий, в то же самое время нельзя очень строго судить их за ошибки, но и хвалить незаслуженно. Полезно проводить подведение итогов как отдельного занятия, так и в целом за некоторый период времени (неделю, месяц, четверть, год). Наиболее эффективными формами оценки выполнения упражнений детьми могут быть: индивидуальная проверка выполнения упражнения тренером-преподавателем; проверка упражнений на соревнованиях в группе с выявлением победителей и мест, занятых его участниками.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является:

* проведение традиционных турниров;
* чествование победителей соревнований;
* ежегодное подведение итогов с поощрением лучших;
* освещение итогов соревнований в прессе, на телевидении.
  + 1. Инструкторская и судейская практика

Во время учебно-тренировочных занятий спортсмены, занимающиеся в группах начальной подготовки свыше года, должны:

* овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях.
* уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.
* уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.
* уметь руководить командой на соревнованиях.
* проводить анализ учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.
  + 1. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Контроль за состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Врачебный контроль за спортсменами на этапе начальной подготовки, осуществляется кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом.

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки.

Основным в комплексном медико-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности, определение специальной тренированности и оценка воздействия учебно-тренировочных нагрузок на юного спортсмена.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее, оперативное.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят в начале и в конце учебного года. Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим восстановительным мероприятиям, рекомендации по учебно-тренировочному режиму.

Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годичного учебно-тренировочного цикла. Исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость учебно-тренировочных нагрузок.

Текущий контроль проводится после того, как спортсмен приступил к учебным тренировкам после перенесенного заболевания. Задача – выявить, как переносит спортсмен максимальные учебно-тренировочные нагрузки.

Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволяет своевременно вносить коррекцию в планы учебных тренировок, что способствует повышению качества учебно-тренировочного процесса.

Успешное решение задач, стоящих перед учреждением в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решают в ходе отдельных учебно- тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

* рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.
* создание чёткого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
* рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
* использование разнообразных средств и методов учебной тренировки, в том числе и нетрадиционных.
* соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
* индивидуализация учебно-тренировочного процесса.
* адекватные интервалы отдыха.
* упражнения для активного отдыха (расслабление, восстановление).
* корригирующие упражнения для позвоночника и стопы.
* дни профилактического отдыха.

Психологическая подготовка – педагогический процесс, направленный на воспитание личности обучающегося, его морально-волевых качеств, осуществляемый в ходе всей предпрофессиональной подготовки.

Психологические средства восстановления:

* организация внешних условий и факторов учебной тренировки.
* формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к учебным тренировкам.
* переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
* идеомоторная учебная тренировка.
* психорегулирующая учебная тренировка.
* Отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.
  1. Программный материал спортивной подготовки для учебно- тренировочных групп 1-2 года обучения

1. **Физическая подготовка**
   1. Общая физическая подготовка (ОФП)

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

* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

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

* Упражнения для мышц ног.

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

* Упражнения для мышц шеи и туловища.

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

* Упражнения для мышц брюшного пресса.

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

* Упражнения с предметами.

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

* Наскоки на лестнице.
* Комплекс «Лесенка».
* Прыжки через гимнастическую скамейку.
* Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.
* Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.
* Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости.
* Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для теннисиста качеств.
* В комплексе упражнений ОФП для спортсменов учебно-тренировочных групп всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол, плавание и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы и т.п.
* Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка»,

«мостик» и т.п.)

* «Круговая» ОФП
  1. Специальная физическая подготовка (СФП):
* Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.)
* Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой.
* Имитационные упражнения с резиной.
* Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.
* Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.
* Отработка ударов у тренировочной стенки.
* Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе.
* Многоскоки
* Упражнения на развитие специальной гибкости.

1. Участие в спортивных соревнованиях

Соревнования в группах. Участие квалификационных турнирах.

Учащиеся учебно-тренировочных групп принимают участие за учебный год (сезон) не менее, чем в трех соревнованиях, должны сыграть не менее 40 соревновательных встреч каждый, не менее 120 контрольных игр внутри группы.

1. Техническая подготовка

* Индивидуализация стиля игры;
* Отработка техники изученных элементов;
* Освоение техники начала атаки справа (накат против подрезки);
* Отработка подачи с боковым вращением и техники ее приема с БКМ;
* Отработка техники топ-спина справа против подрезки, его отличие от топ-спина против наката или подставки;
* Изучение способов увеличения скорости вращения при выполнении топ- спина справа (работа туловища, перенос центра тяжести, работа предплечья и т.п.)
* Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;
* Освоение техники укоротки с длинного подрезанного мяча;
* Промежуточная игра;
* Освоение техники завершающего удара.

1. Тактическая подготовка

* Атакующие действия при своей подаче;
* Атакующие действия при подаче соперника;
* Контратакующие действия;
* Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;
* Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;
* Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);
* Комбинации на приеме подачи;
* Составление индивидуальных планов подготовки;
* Тактика парных игр;
* Тактика командной встречи.

1. Теоретическая подготовка

* Инструктажи по безопасности;
* Техника элементов настольного тенниса;
* Индивидуальный стиль игрока;
* Контроль и самоконтроль;
* История развития настольного тенниса;
* ФНТР, ФНТ МО;
* Разновидности вращения мяча;
* Разновидности инвентаря;
* Режим дня спортсмена. Сон, питание, водные процедуры, закаливание;
* Техника передвижения в парных играх.

Программный материал спортивной подготовки для учебно- тренировочных групп 3-5 года обучения

1. **Физическая подготовка**
   1. Общая физическая подготовка (ОФП):

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

* + - Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
    - Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п.
    - Упражнения для мышц ног.
    - Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом.
    - Упражнения для мышц шеи и туловища.
    - Махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами. Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени и т.п.
    - Упражнения для мышц брюшного пресса.
    - Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу
    - Упражнения с предметами.
    - Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки.
    - Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.
    - Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.
    - Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости.
    - Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для теннисиста качеств.
    - В комплексе упражнений ОФП для спортсменов учебно-тренировочных групп всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол, плавание и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы и т.п.
    - Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка»,

«мостик» и т.п.)

* + - «Круговая» ОФП.
  1. Специальная физическая подготовка (СФП):

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

* + - Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.)
    - Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой.
    - Имитационные упражнения с резиной.
    - Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.
    - Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.
    - Отработка ударов у тренировочной стенки.
    - Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе.
    - Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками.
    - Комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.)
    - БКМ (работа с большим количеством мячей).
    - Отработка техники элементов «на колесе».
    - Работа с роботом.
    - Имитационные упражнения с ракеткой для сквоша.
    - «Лесенка».

1. Участие в спортивных соревнованиях

Соревнования внутри спортивной школы. Участие в официальных соревнованиях.

Учащиеся учебно-тренировочных групп 3-го-4-го годов обучения принимают участие за учебный год (сезон) не менее, чем в пяти соревнованиях, должны сыграть не менее 40 соревновательных встреч каждый, не менее 120 контрольных игр внутри группы.

1. Техническая подготовка
   * + Индивидуализация учебных тренировок в зависимости от индивидуальных особенностей стиля каждого спортсмена;
     + Отработка техники изученных элементов;
     + Совершенствование сложных подач и их приема;
     + Повышение скорости, точности и стабильности выполнения всех ударов;
     + Изучение различий в выполнении приема и ударов по мячам с различными видами вращений: скорость, место удара мяча на ракетке,

угол поворота и наклона ракетки, характер полета мяча, характер отскока мяча от стола;

* + - Изучение техники «свечи»;
    - Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;
    - Отработка элементов настольного тенниса с БКМ, с робопонгом.
    - Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, расширение арсенала средств;
    - Совершенствование атакующих и контратакующих действий.

1. Тактическая подготовка
   * + Атакующие действия при своей подаче;
     + Атакующие действия при подаче соперника;
     + Контратакующие действия;
     + Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;
     + Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;
     + Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);
     + Комбинации на приеме подачи;
     + Составление индивидуальных планов подготовки;
     + Тактика парных игр;
     + Тактика командной встречи;
     + Розыгрыш баланса с различного счета;
     + Розыгрыши концовок с различного счета;
     + Игра с форой;
     + Комбинации с укоротом и срезкой.
2. Теоретическая подготовка
   * + Техника работы с БКМ;
     + Значение утренней зарядки, водных процедур, витаминизации.
     + О вреде алкоголя, курения и наркотиков;
     + Контратака;
     + Особенности и значение промежуточной игры;
     + Анализ выступлений на соревнованиях.
     + Инструктажи по безопасности;
     + Совершенствование техники элементов настольного тенниса;
     + Совершенствование техники подач с различными видами вращений и техники их приема;
     + Тренировка в домашних условиях: тренировка специальных психофизических качеств, имитационные упражнения;
     + Различие по скоростным качествам, времени контакта мяча с ракеткой, быстроте и силе вращения различных ударов;
     + Особенности и значение промежуточной игры;
     + Особенности игры против спортсменов – левшей;
     + Просмотр видеозаписей игр сильнейших спортсменов;
     + Анализ и самоанализ, ведение спортивных дневников;
     + Укорот, срезка, скидка, вращение слева.
3. Психологическая подготовка

Общая психическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психической подготовки формируются специфические морально-волевые качества: устойчивый интерес к спорту, самодисциплина, чувство долга и ответственности за выполнение учебно-тренировочного плана.

Тренер-преподаватель формирует у спортсмена такие доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию, дисциплинированность, трудолюбие, скромность, бережливость, патриотизм.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях, целенаправленность, самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством при больших нагрузках; смелость самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность инициативность в трудных соревновательных ситуациях; стойкость и выдержка при утомлении.

Формируется положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная помощь, благоприятная психологическая атмосфера входе подготовки к соревнованиям), взаимопонимание членов группы.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

1. Инструкторская и судейская практика

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

* + - Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях.
    - Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
    - Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
    - Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.
    - Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
    - Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе.
    - Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.
    - Уметь руководить командой на соревнованиях.
    - Оказать помощь тренеру-преподавателю в проведении занятий в наборе в группу.
    - Уметь самостоятельно составить план тренировки.
    - Вести дневник самоконтроля.
    - Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

1. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

На учебно-тренировочном этапе следует добиваться соразмерности развития и реализации основных физических качеств юных спортсменов.

В начале и конце учебно-тренировочного года занимающиеся проходят углубленное медицинское обследование, которое, с одной стороны, позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, а с другой стороны, позволяет проследить за динамикой различных показателей в процессе многолетней подготовки.

Необходимо обеспечить оптимальное соотношение развития физических качеств и их эффективную реализацию в соревновательной и учебно- тренировочной деятельности, учитывая возрастные особенности организма детей и подростков. Текущее обследование проводят на различных этапах учебной тренировки. Исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения учебно-тренировочных нагрузок.

После окончания обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя:

* оценку физического развития;
* состояния здоровья;
* функционального состояния и физической подготовленности обследуемого;
* рекомендации по режиму и методике занятий физической культурой и спортом;
* показания и противопоказания; допуск к занятиям и соревнованиям;
* лечебные и профилактические назначения;
* направления на повторное обследование к врачам по специальностям.

Использование различных средств и мероприятий восстановления должно учитывать возраст обучающихся, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Учебно-тренировочный этап (1-2 год обучения)

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием учебно-тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам следует отнести; душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

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

Основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочного этапа 1 и 2 годов обучения.

* 1. Программный материал спортивной подготовки для групп совершенствования спортивного мастерства

1. **Физическая подготовка**
   1. Общая физическая подготовка (ОФП)

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

* + - Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:
    - Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п;
    - Упражнения для мышц ног:
    - Махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки;
    - Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами;
    - Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени, челночный бег и т.п;
    - Упражнения для мышц шеи и туловища:
    - Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом. Работа с

утяжелением (набивные мячи, гантели и т.д.) при работе для мышц туловища;

* + - Упражнения для мышц брюшного пресса:
    - Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу;
    - Упражнения с предметами:
    - Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки;
    - Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование;
    - Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук;
    - Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости:
    - Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для настольного тенниса качеств;
    - В комплексе упражнений ОФП для спортсменов групп спортивного совершенствования всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы, плавание и т.п.
    - Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов- настольников включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.)
    - «Круговая» ОФП.
  1. Специальная физическая подготовка (СФП)
     + Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.);
     + Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой;
     + Имитационные упражнения с резиной;
     + Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок;
     + Подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и во время ходьбы;
     + Отработка ударов у тренировочной стенки;
     + Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе;
     + Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками;
     + Комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.);
     + БКМ (работа с большим количеством мячей);
     + Отработка техники элементов «на колесе»;
     + Работа с робопонгом.

1. Участие в спортивных соревнованиях

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства должны в течение года (сезона) принять участие не менее, чем в 10 соревнованиях, провести не менее 80 встреч каждый, провести не менее 220 контрольных одиночных и парных встреч.

1. Техническая подготовка

* Индивидуализация стиля игры;
* Отработка техники изученных элементов;
* Совершенствование сложных подач и их приема (работа с БКМ и комбинационно);
* Совершенствование техники передвижения при комбинировании различных ударов;
* Совершенствование техники завершающего удара;
* Повышение скорости выполнения всех ударов;
* БКМ;
* Упражнения на развитие реакции (игра по треугольнику с возвратом по месту, неожиданный перевод при игре по диагоналям или прямым, игра при разбросе в свободном направлении и т.п.);
* Совершенствование всех способов передвижений (треугольники, «на заходе», «три точки», «1,3,2,4» и т.п.);
* Контратакующие удары;
* Перекрутка;
* Свеча, удар по свече.

1. Тактическая подготовка

* Атакующие действия при своей подаче;
* Атакующие действия при подаче соперника;
* Контратакующие действия;
* Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;
* Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;
* Комбинации на приеме подачи;
* Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);
* Розыгрыши концовок;
* Составление индивидуальных планов подготовки;
* Индивидуальные домашние задания;
* Индивидуальная тактика ведения игры;
* Тактика парных игр;
* Тактика командных встреч;
* Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей;
* Разработка индивидуальных планов игры с определенными соперниками;
* Разработка индивидуальных тактических комбинаций для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей стиля;
* Домашние задания, направленные на разработку каждым спортсменом своих «коронных» комбинаций через подачу и через прием подачи с фиксированием в спортивных дневниках.

1. Теоретическая подготовка

* Инструктажи по безопасности;
* Техника элементов бадминтона;
* Индивидуальный стиль игрока;
* Контроль и самоконтроль;
* История развития настольного тенниса в СССР, России, Московской области;
* ФНТР, ФНТ МО;
* Разновидности подач (вращение, подброс, вариативность);
* Разновидности инвентаря;
* Режим дня спортсмена. Сон, питание, водные процедуры, закаливание;
* Техника передвижения в парных играх;
* Значение ОФП и СФП при подготовке к соревнованиям;
* Результаты выступления Российских спортсменов на международных соревнованиях;
* Просмотр видеозаписей с разбором особенностей техники и тактики в бадминтоне;
* Тактика ведения парной игры.

1. Психологическая подготовка

*Задачи этого этапа:*

* достижение высокого уровня устойчивости психофизиологических показателей в стрессовой (соревновательной) ситуации;
* проявление бойцовских качеств в наиболее ответственные моменты соревнований;
* настрой на достижение высоких спортивных результатов;
* воспитание эмоциональной устойчивости;
* воспитание надёжности действий в стрессовой ситуации;
* осознание чувства долга и ответственности перед коллективом, командой, страной;
* воспитание высокой мотивации занятий спортом;
* выявление способности к самоанализу действий.

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

* самооценка,
* самоприказ,
* убеждение,
* самовнушение,
* учебно-тренировочные и соревновательные игры с установки тренера- преподавателя,
* моделирование игровых ситуаций,
* беседы с тренерами-преподавателями и ведущими спортсменами,
* просмотр соревнований с их анализом.

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.

Основными волевыми качествами являются:

* целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед обучающимися, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;
* выдержка и самообладание, которые выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний на фоне нарастающего утомления;
* решительность и смелость, которые выражаются в способности своевременного находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
* инициативность и дисциплинированность, которые выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

1. Инструкторская и судейская практика

* определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в настольный теннис; по методике тренировки, правилам соревнований и их организации;
* определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего учебно-тренировочного занятия;
* обеспечение судейством учебных, командных и парных встреч, проведение соревнований; работа с судейским счетчиком, ведение таблиц и сеток;
* Эта работа осуществляется на практических, текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и в соревновательных условиях.

1. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдых их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико- биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Восстановительные средства:

* предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения (чередование тренировочных нагрузок по интенсивности, восстановительный массаж);
* ускорение восстановительного процесса (локальный массаж, массаж мышц спины, включая шейно-воротничковую зону), теплый душ.
* восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения (упражнения ОФП + восстановительной направленности, сауна, бассейн, общий массаж)
* физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебных тренировок, профилактика перенапряжений (упражнение ОФП восстановительной направленности, сауна, душ, общий массаж).
  1. Учебно-тематический план

*Табл.11*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап**  **спортивной подготовки** | **Темы по теоретической подготовке** | **Объем времени в год (минут)** | **Сроки проведения** | **Краткое содержание** |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/**  **свыше одного года обучения:** | **≈ 120/180** |  |  |
| История возникновения вида  спорта и его развитие | ≈13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры  Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство  физического развития и укрепления здоровья  человека | ≈13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и  навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при  занятиях физической культурой и спортом | ≈13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание  воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в  процессе занятий | ≈13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях  физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | физической культуры  и спортом |  |  | Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и  тактики вида спорта | ≈13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта.  Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в  спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное,  сбалансированное питание. |
| Оборудование и  спортивный инвентарь по виду спорта | ≈14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно- трениро- вочный этап (этап  спортивной специализа- ции) | **Всего на учебно- тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет**  **обучения:** | **≈ 600/960** |  |  |
| Роль и место  физической культуры в формировании личностных качеств | ≈70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.  Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История  возникновения | ≈70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение  олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | олимпийского  движения |  |  | (МОК). |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным  соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных  навыков. |
| Учет  соревновательной деятельности,  самоанализ обучающегося | ≈70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической  подготовки. Основы техники вида спорта | ≈70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод  использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈60/106 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование,  спортивный инвентарь  и экипировка по виду спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.  Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап  совершен- ствования  спортивного мастерства | **Всего на этапе**  **совершенствования**  **спортивного мастерства:** | **≈ 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. |
| Профилактика травматизма.  Перетренированность/ недотренированность | ≈200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет  соревновательной деятельности,  самоанализ обучающегося | ≈200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | ≈200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.  Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный  процесс | ≈200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Спортивные  соревнования как функциональное и структурное ядро  спорта | ≈200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и  мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.  Особенности применения восстановительных средств. |

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным

**спортивным дисциплинам**

* 1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» основаны на особенностях вида спорта «настольный теннис» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «настольный теннис», по которым осуществляется спортивная подготовка.
  2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.
  3. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
  4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства 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.

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

«настольный теннис».

1. Условия реализации дополнительной образовательной программы

**спортивной подготовки**

Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

* 1. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.
  2. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:
     1. 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).

* + 1. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования 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).
  1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):
* наличие тренировочного спортивного зала;
* наличие тренажерного зала;
* наличие раздевалок, душевых;
* наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)1;
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
* обеспечение спортивной экипировкой;
* обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
* обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
* медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;
* непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.
  1. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников, применяемых в работе:

1. М.М.Ватанян, В.В.Команов «Беседы о настольном теннисе» Москва 2010г.
2. ЦюЧжунхуэй «Настольный теннис» Москва 1987г. /Физкультура и спорт /.
3. С.Д.Шпрах. «Настольный теннис» Учебная программа для ДЮСШ и СШОР, Москва 1990г. /Советский спорт/.
4. Ю.П.Байгулов. «Программа по настольному теннису для ДЮСШ» Москва 1969г.
5. Ю.П.Байгулов «Настольный теннис вчера, сегодня, завтра» Москва 2000г.

/Физкультура и спорт /.

1. «Правофланговые спорта Республики Татарстан» Казань 1997г.
2. Г.В.Барчукова, В.М.Богушас, О.В.Матыцин «Теория и методика настольного тенниса» Москва 2006г. Academia.
3. Материалы коллегии «О развитии детско-юношеского спорта в Республике Татарстан» Казань 2006г. Министерство по делам молодежи, спорту и туризму Республики Татарстан.
4. «Регулирование эмоционального состояния спортсмена» Методическая разработка тренера-преподавателя МУ «СШОР по настольному теннису» И.П.Медведевой.
5. «Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис» Москва 2011г. Сборник методических материалов №2,

/ Федерация настольного тенниса России/.

1. В.Н.Буянов. «Программа для системы дополнительного образования детей.

Настольный теннис» Ульяновск 2009г.

1. И.М.Фрегер «Организация учебно-тренировочного процесса в настольном теннисе»
2. С.Д.Шпрах «У меня секретов нет» /Учебно-методическое пособие для тренеров, спортсменов, любителей настольного тенниса/, Москва.
3. Ежемесячный журнал Настольный теннис» Москва.

Вопрос 1

Приложение № 1

Примерные тестовые задания по теме: "Настольный теннис"

Какая страна является родоначальником настольного тенниса? Варианты ответов:

Китай; Япония; США;

Англия.

Вопрос 2

Кто распространил настольный теннис по всему миру? Варианты ответов:

пилоты;

железнодорожники; моряки;

автолюбители.

Вопрос 3

В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта? Варианты ответов:

1984;

1988;

1992;

2000.

Вопрос 4

Когда был проведен первый чемпионат мира? Варианты ответов:

1926;

1930;

1927;

1928.

Вопрос 5

В каком году пинг-понг переименован в настольный теннис? Варианты ответов:

1936;

1940;

1938;

1933.

Вопрос 6

Соревнования по настольному теннису проводятся из скольки сетов? Варианты ответов:

из 3 сетов;

из 5 сетов;

из 2 сетов.

Вопрос 7

Длина теннисного стола составляет?

Варианты ответов:

2,74 метра;

2,64 метра;

2, 52 метра.

Вопрос 8

Масса мяча для настольного тенниса равна? Варианты ответов:

2,5 гр.;

3.0 гр.;

2,7 гр.

Вопрос 9

Как называется розыгрыш, результат которого не засчитан?

Варианты ответов:

спорный мяч; переигровка; фол.

Вопрос 10

Сколько очков должно быть разыграно в партии, чтобы подающий игрок (пара) стал принимающим?

Варианты ответов:

2 очка;

5 очков;

4 очка.

Вопрос 11

Что не запрещено участнику соревнований? Варианты ответов:

вступать в пререкания с судьями и соперниками; затягивать преднамеренно игру;

всё вышеперечисленное запрещено.

Вопрос 12

При подаче шар ударился о половину подающего, а затем, задев сетку, перелетел на половину принимающего. Следует ли переиграть такой мяч?

Варианты ответов:

да; нет;

на усмотрение судьи.

Вопрос 13

До скольки очков обычно играется партия в настольном теннисе? Варианты ответов:

до 21;

до 11;

до 25.

Вопрос 14

Соревнования по настольному теннису бывают? Варианты ответов:

личные; командные;

лично-командные; командно-личные.

Вопрос 15

Какова продолжительность разминки перед встречей, если главный судья не давал разрешения на её продления?

Варианты ответов:

1. мин.;
2. мин.; ограничений нет.

Вопрос 16

На какую высоту необходимо подбрасывать шарик при подаче? Варианты ответов:

не менее 16 см; не менее 18 см; не менее 14 см.

Приложение № 2

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| **Спортивное оборудование и инвентарь (обязательное)** | | | |
| 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 | Тренажер для настольного тенниса | штук | 1 |
| 14 | Теннисный стол с сеткой | комплект | 4 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Спортивное оборудование (дополнительное)** | | | |
| 9 | Тренажер Беговая дорожка | штук | 1 |
| 10 | Эллиптический тренажер | штук | 1 |
| 11 | Велотренажер | штук | 1 |
| 12 | Тренажер (станок) Жим ногами | штук | 1 |
| 13 | Гребной тренажер | штук | 1 |
| 14 | Борты оградительные | штук | 150 |
| 15 | Сетка | штук | 4 |

Приложение № 3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Ед. | Расчетная единица |
| Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | | Этап совершенствования спортивного  мастерства | |
| коли чест во | срок эксплуа тации (лет) | колич ество | срок экспл уатац ии (лет) | колич ество | срок эксплуат ации (лет) |
| 1 | Клей неорганический (50  мл) | штук | на обучающего  ся | - | - | 1 | 1 | 3 | 1 |
| 2 | Основание ракетки  для настольного тенниса | штук | на  обучающего ся | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 3 | Ракетка для настольного  тенниса | штук | на обучающего  ся | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |
| 4 | Резиновые накладки для  ракетки (основания) | штук | на обучающего ся | - | - | 8 | 1 | 12 | 1 |
| 5 | Торцевая лента для предохранения основали и  накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1 м) | штук | на обучающего ся | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |

Приложение № 4

Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Ед. | Расчетная единица |
| Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | | Этап совершенствования спортивного  мастерства | |
| коли чест во | срок эксплуа тации (лет) | колич ество | срок экспл уатац ии (лет) | колич ество | срок эксплуат ации (лет) |
| 1 | Костюм спортивный тренировочный  зимний | штук | на обучающего ся | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Костюм спортивный тренировочный  летний | штук | на обучающего ся | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Кроссовки для спортивных залов | пар | на обучающего  ся | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 4 | Спортивные брюки | штук | на  обучающего ся | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Фиксатор для голеностопа | штук | на  обучающего ся | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | Фиксатор коленных суставов | штук | на обучающего  ся | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 |
| 7 | Фиксатор локтевых суставов | штук | на обучающего  ся | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 |
| 8 | Футболка | штук | на обучающего  ся | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 |
| 9 | Чехол для ракетки  для настольного тенниса | штук | на  обучающего ся | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10 | Шорты/юбка | штук | на  обучающего ся | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |