**Приложение № 1**

Управление по развитию физической культуры, спорта и молодёжной политики

Администрации города Нижний Тагил

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ | | |
| ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АВИАТОР» | | |
|  | | |
|  | Утверждено  приказом  МБУ «Спортивная школа «Авиатор»  № 17 от 21 марта 2024 года |

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

(с изменениями в соответствии с приказом Министерства спорта Российской

Федерации от 13 февраля 2024 года № 137)

|  |  |
| --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) |
| Этап начальной подготовки | 1-2 года |
| Учебно-тренировочный этап  (Этап спортивной специализации) | 5 лет |

Составители

Заместитель директора

Коптелова С.Н.

Тренер-преподаватель

Агаев С.Г.

г. Нижний Тагил

2024 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ОГЛАВЛЕНИЕ |  |
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | | 3 |
| I. | Общие положения | 5 |
| II. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 6 |
|  | Сроки, объемы, виды (формы) обучения | 6 |
|  | Годовой учебно-тренировочный план | 8 |
|  | Календарный план воспитательной работы | 10 |
|  | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 13 |
|  | Планы инструкторской и судейской практики | 16 |
|  | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 17 |
| III. | Система контроля | 21 |
| IV. | Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) | 24 |
| V. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 37 |
| VI. | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 38 |
| ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | | 39 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ | | 41 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Краткая характеристика вида спорта «настольный теннис»**

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

Настольный теннис - (стар. название "пинг-понг") - спортивная игра на столе с маленьким целлулоидным или пластмассовым мячом и деревянными ракетками, оклеенными резиновыми пластинами.

Настольный теннис возник в конце XIX века в Англии, где довольно быстро обрел популярность. Постепенно из салонного развлечения "пинг-понг" превратился в спортивную игру, стали проводиться турниры. В конце 1900 года состоялись первые официальные соревнования по настольному теннису - чемпионат английской столицы, проходивший в Вестминстерском аббатстве и собравший около 300 участников. В 20-е годы XX века этот вид спорта распространился в различных странах. В 1926 году была создана Международная федерация настольного тенниса - ИТТФ, объединяющая более 160 национальных федераций.

В программу Олимпийских игр настольный теннис вошел с 1988 года. Олимпийская программа включает соревнования в четырех разрядах: одиночном - мужском и женском и парном - мужском и женском.

Чемпионаты мира по настольному теннису проводятся начиная с 1926 года, а Чемпионаты Европы - с 1958 года.

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

Настольный теннис является средством активного отдыха для многих категорий граждан, и особенно для занятых умственной деятельностью, поскольку помогает снять психологическое напряжение и дать оптимальную нагрузку на все группы мышц. Для настольного тенниса характерны не только эмоциональность и азарт, но и проявление смелости решительности, стойкости, самообладания, выдержки.

Одной из важнейших особенностей игры является оздоровительно-гигиеническое воздействие на организм человека. Игра комплексно и оптимально воздействует на опорно-двигательный аппарат, развитию важнейших физических качеств - гибкости, скорости, силы, выносливости и координации движений. Сердечно-сосудистой системе игра дает умеренную аэробную и анаэробную нагрузку.

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

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

Настольный теннис относится к игровым ациклическим сложно-координационным видам спорта. С каждым годом наблюдается высокая популярность настольного тенниса как спортивного зрелища, формы досуга и средства оздоровления.

К отличительным особенностям настольного тенниса относятся следующие признаки:

* взрывной характер и быстрота передвижений;
* скоростно-силовой характер выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий;
* высокий уровень зрительной концентрации на действиях соперника и движении волана;
* быстрота мышления и принятия игровых решений;
* высокий уровень развития двигательных и координационных навыков и умений, физических качеств и способностей.

Соревнования по виду спорта «настольный теннис» проходят по следующим спортивным дисциплинам, включённым во Всероссийский реестр видов спорта (далее - ВРВС):

ВСЕРОССИЙСКИЙ РЕЕСТР ВИДОВ СПОРТА

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **вида спорта** | **Номер-код вида**  **спорта** | **Наименование**  **дисциплины** | **Номер-код**  **дисциплины** |
| Настольный  теннис | 004 000 2611 Я | Одиночный разряд  Парный разряд  Смешанный парный разряд  Командные соревнования | 004 001 2611 Я  004 002 2811 Я  004 003 2611 Я  004 004 2611 Я |

***Актуальность программы*** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди детей и взрослых, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития. Занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

**I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по спортивным дисциплинам «одиночный разряд», «парный разряд», «смешанный парный разряд», «командные соревнования» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Авиатор» (далее – учреждение).

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

* начальной подготовки (далее НП);
* учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации) (далее УТ).

2. Целями Программы являются:

* обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 № 884 (далее – ФССП);
* достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
* всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
* совершенствование (рост) спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
* подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

Программа реализуются для детей и для взрослых.

**II. 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 (в соответствии с Приложение № 1к федеральному стандарту спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта «настольный теннис»)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
| Этап начальной подготовки | 1-2 | 7 | 10-20 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 8 | 8-16 |

1. Объем Программы (с учетом приложения № 2 к ФССП по виду спорта «настольный теннис»)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12/12/14 | 16/16 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624/624/728 | 832 |

1. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:
   1. Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации

Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки — двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трёх часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырёх 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.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 21:00 часа.

* 1. Учебно-тренировочные мероприятия (с учетом приложения № 3 к ФССП по виду спорта «настольный теннис»)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно- тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | Программой не реализуется |
| 11.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке | - | 14 |  |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочные мероприятия в год | |

* 1. Спортивные соревнования (с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП по виду спорта «настольный теннис»).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

* соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «настольный теннис»;
* наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Свердловской области.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды и объем соревновательной деятельности

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивного совершенствования) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|  | До года | Свыше года | До трёх лет | Свыше трёх лет | Программой не реализуется |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Отборочные | - | - | 2 | 2 |
| Основные | - | 2 | 3 | 5 |

* 1. Иные виды (формы) обучения:
* самостоятельная подготовка;
* инструкторская практика;
* судейская практика;
* физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников.

1. Годовой учебно-тренировочный план составлен с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП по виду спорта «настольный теннис» и в соответствии с Приложением № 1 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденной приказом Минспорта России от 13 февраля 2024 г. N 137.

В спортивной школе учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объёма учебно-тренировочной нагрузки.

Годовой учебно-тренировочный план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Этапы подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | |
| До года | Свыше года | До трёх лет | Свыше трёх лет |
| Недельная нагрузка в часах | | | |
| 6 | 8 | 12/12/14 | 16/16 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | |
| 2 часа | | 3 часа | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 106 | 116 | 142/108/132 | 190/142 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 72 | 90 | 126/138/160 | 160/170 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | - | 12 | 38/44/50 | 60/66 |
| 4 | Техническая подготовка | 102 | 146 | 180/190/218 | 232/244 |
| 5 | Тактическая подготовка | 6 | 8 | 78/76/88 | 90/96 |
| 6 | Теоретическая подготовка | 20 | 26 | 40/44/46 | 48/50 |
| 7 | Психологическая подготовка | 2 | 4 | 6/8/10 | 12/14 |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4 | 4 | 4/4/6 | 6 |
| 9 | Инструкторская практика | - | 8 | 6/6/7 | 8/10 |
| 10 | Судейская практика | - | - | 2/4/7 | 16/20 |
| 11 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | - | 2 | 2/2/4 | 4 |
| 12 | Восстановительные мероприятия | - | - | - | 6/10 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 416 | 624/624/728 | 832 |

1. Календарный план воспитательной работы составлен в соответствии с Приложением № 2 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденной приказом Минспорта России от 13 февраля 2024 г. N 137.

Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| **1.** | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:   * практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; * приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; * приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; * формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; * воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта | 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 | Проведение бесед с обучающимися, дней здоровья и спорта, тематических акций предусматривающих:   * формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); * осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; * формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); * формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом. | В течение года |
| 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 |
| **3.** | **Патриотическое воспитание** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта в целях воспитания у обучающихся:   * чувства патриотизма; * чувства ответственности перед Родиной; * гордости за свой край, свою Родину; * воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн); * готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе; * чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте; * уважения к российским спортсменам – героям спорта. | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка | Участие в:   * спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; * тематических физкультурно-спортивных праздниках.   Знание:   * правил проведения церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.); * использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований; * культуры поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях.   Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России:   * 23 февраля – День защитника Отечества; * 12 апреля – День космонавтики; * 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов; * 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны; * 4 ноября – День народного единства; * 9 декабря – День Героев Отечества. | В течение года |
| **4.** | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка | Проведение учебно-тренировочных занятий, мастер-классов, бесед, встреч, дискуссий, направленных на:   * развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов; * развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; * расширение общего кругозора юных спортсменов.   Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований.  Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки. | В течение года |
| **5.** | **Нравственное воспитание** | | |
| 5.1. | Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности | Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте | В течение года |

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

План направлен на решение следующих задач:

1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

3) раскрытие перед занимающимися возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга**

**в спорте и борьбу с ним МБУ ДО «СШ «Авиатор»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| **Этап начальной подготовки** | | |
| Онлайн-курс по ценностям чистого спорта | февраль | Для обучающихся 7 - 12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА. Ссылка на образовательный курс: [https://newrusada.triagonal.net](https://newrusada.triagonal.net/) |
| Теоретические занятия «Спорт, свободный от допинга» | март,  октябрь | Дать определение понятий «ДОПИНГ», «ДОПИНГ-КОНТРОЛЬ».  Доведение до спортсменов информации о допинге: исторический обзор проблемы допинга (как появился?), причины борьбы с допингом, последствия допинга для здоровья, допинг и зависимое поведение, профилактика допинга, как повысить спортивные результаты без допинга.  Привитие принципов ЗОЖ в ответ на применение допинга |
| Интеллектуальная настольная игра с карточками «Спортивное поведение» | апрель,  ноябрь | Доведение до спортсменов информации по принципам спортивного поведения: «Спортивное поведение тесно связано с самодисциплиной, уважением, контролем над собой, выдержкой и игрой по правилам».  Спортсмены делятся на две команды. До каждого спортсмена доводится информация по заполнению карточки «Спортивное поведение». Не торопясь, спортсмен должен распределить данные в бланке понятия в нужный столбец таблицы. По окончании мероприятия ответственный за антидопинговую работу в учреждении вместе со спортсменами делают выводы о спортивном и неспортивном поведении с примерами. |
| Интеллектуальная настольная игра с карточками «Чистый спорт» | февраль, октябрь | Доведение до спортсменов информации о ценностях чистого спорта: «спорт без обмана, равные возможности выступать, победа определяется естественными возможностями, усилием и желанием».  Спортсмены делятся на две команды. До каждого спортсмена доводится информация по заполнению карточки «Чистый спорт». Не торопясь, спортсмен должен найти в представленном бланке все представленные для поиска слова и отметить их галочкой. По окончании мероприятия ответственный за антидопинговую работу в учреждении вместе со спортсменами делают выводы о ценностях спорта. |
| Веселые старты «Честная игра» | май | Доведение до спортсменов информации по принципам честной игры: «Спортивные результаты могут быть изменены честным образом, если они будут для всех едины». |
| 1.Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции.  2. Семинар «Профилактика употребления запрещенных субстанций в спорте. Роль тренера и семьи». | январь, июль | Показ презентации на тему «Профилактика употребления запрещенных субстанций в спорте» о роли, основных задачах тренера и семьи по профилактике употребления запрещенных субстанций в спорте.  Раздаточный материал: «Памятка для тренера РУСАДА» и «Памятка для родителей РУСАДА». |
| |  | | --- | | Беседа «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | | июль | |  | | --- | | Беседа с родителями по вопросам борьбы с допингом***.*** |   Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации***.***  Раздаточный материал: памятки для родителей, брошюры для совместного ознакомления с детьми. |
| **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | январь, февраль | Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет). Прохождение онлайн-курса (1 раз в год) – получение сертификата для участия в официальных спортивных мероприятиях.  Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net> |
| Веселые старты «Честная игра» | июнь | Доведение до спортсменов информации по принципам честной игры: «Спортивные результаты могут быть изменены честным образом, если они будут для всех едины». |
| Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | март | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).  Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/> (приложение №2). |
| Семинар: «Понятие персонала спортсмена. Ответственность спортсмена за нарушение антидопинговых правил. Ответственность тренеров и персонала спортсменов за нарушения антидопинговых правил» | апрель | Обучающий семинар с презентацией о пунктах нарушений антидопинговых правил со стороны тренера. Административная и уголовная ответственность тренера и персонала спортсмена.  Беседа со спортсменами о факторах, влияющих на формирование образа современного российского спортсмена, ответственность спортсмена за нарушение антидопинговых правил. |
| Антидопинговое законодательство, административная и уголовная ответственность за нарушения закона. | август | Лекция с презентацией о дисквалификации за нарушения антидопинговых правил. |
| Списки запрещённых субстанций. Риски и последствия использования биологически активных добавок. Ст.2.4.Всемирного АД-кодекса о порядке предоставления информации о местоположении спортсмена. Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры. | сентябрь | Показ презентацийтренерам-преподавателям и родителям |

1. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика на этапе начальной подготовки первого года обучения не предусмотрена.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Задачи** | **Виды практических заданий** | **Сроки проведения** |
|  | **Этап начальной подготовки** | | |
| 1 | Научить спортсменов самостоятельному ведению дневника | ведение учёта учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления в соревнованиях. | В течение года |
|  | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | |
| 1 | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией | В течение года |
| Изучение правил соревнований по избранному виду спорта |
| Изучение обязанностей и прав участников соревнований.  Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей |
| Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований |
| 2 | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта | Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов | В течение года |
| Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. |
| 3 | Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях. | В течение года |
| Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований |

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

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов МБУ ДО «Спортивная школа «Авиатор» осуществляет Государственное автономное учреждение здравоохранения Свердловской области «Врачебно-физкультурный диспансер город Нижний Тагил», в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине по видами спорта.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Мероприятие | Содержание |
| 1. | Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих | Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям:  - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта;  - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата;  - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности;  - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма. |
| 2. | Организация углублённых медицинских обследований спортсменов | Углублённые медицинские обследования спортсмены проходят согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н |
| 3. | Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований  спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений | Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта. |
| 5. | Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов | Проводится внештатными медицинскими работниками, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта. |
| 6. | Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм | Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий:  - консультативный приём врачей специалистов и среднего медицинского персонала;  - диагностика (функциональная и лабораторная диагностика);  - назначение лечебно-восстановительных мероприятий. |
| 7. | Восстановление спортсменов | Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесённых заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки. |
| 8. | Фармакологическое обеспечение и применение специализированных  продуктов питания при подготовке спортсменов | Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ. |
| 9. | Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов | Осуществляется по следующим направлениям:  - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний;  - контроль рационов питания;  - контроль соблюдения антидопинговых правил;  - консультативный прием с тренерами и спортсменами. |
| 10. | Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд  Российской Федерации. | Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объёме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности. |

На этапе начальной подготовки при планировании занятий на каждый день недели с родителями обговаривается общей режим занятий в школе, даются рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства вопросам восстановления уделяется особенно большое внимание в связи с возрастанием объёмов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Восстановительные средства*** | |
| подразделяются на: | проводятся: |
| |  | | --- | | - текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;  - срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;  - стресс – восстановление  – восстановление перенапряжений. | | - в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;  - в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу;  - после тренировочного занятия, соревнования;  - в середине микроцикла в соревнованиях и в свободный от тренировок день;  - после микроцикла соревнований;  - после макроцикла соревнований. |

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических и медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Различают несколько видов средств восстановления:

|  |  |
| --- | --- |
| Виды восстановления | Мероприятия |
| ***Педагогические средства восстановления*** - это управление работоспособностью спортсменов и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности. | - рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;  - рациональное построение учебно-тренировочного занятия;  - постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему;  - разнообразие средств и методов тренировки;  - переключение с одного вида спортивной деятельности па другой;  - чередование тренировочных нагрузок различного объема;  - изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;  - чередование тренировочных дней и дней отдыха;  - оптимальное соотношение нагрузок и отдыха;  - упражнения для активного отдыха и расслабления;  - корригирующие упражнения для позвоночника;  - дни профилактического отдыха. |
| ***Психологические средства восстановления*** – необходимы для снижения нервно-психологической напряжённости, состояния психологической угнетённости, быстрого восстановления затраченной нервной энергии, для формирования чёткой установки на эффективное выполнение тренировочных и соревновательных программ, доведения до границ индивидуальной нормы напряжение функциональных систем, участвующих в работе. | *Психорегулярные:*  - аутогенная тренировка;  - психорегулирующая тренировка;  - мышечная релаксация;  - внушение в состоянии бодрствования;  - внушаемый сон-отдых;  - гипнотическое внушение;  - музыка и светомузыка.  *Психологические:*  - психологический микроклимат в группе;  - взаимоотношение с тренером-преподавателем и обучающимися;  - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;  - положительная эмоциональная насыщенность занятий;  - интересный и разнообразный досуг;  - комфортабельные условия для занятий и отдыха;  - достаточная материальная обеспеченность. |
| ***Медико-биологические средства восстановления –*** способствуют повышению резистентности организма к нагрузкам, более быстрому снятию острых форм общего и местного утомления, эффективному выполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, повышению устойчивости к специфическим и неспецифическим стрессовым влияниям. | - *гигиенические средства:* рациональный и стабильный распорядок дня, полноценный отдых и сон, соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям подготовки и соревнований, состояние и оборудование спортивных сооружений.  *- физические средства:* массаж, сауна и парная баня, гидропроцедуры, электропроцедуры, световое облучение, гипероксия, магнитотерапия, ультрозвук.  - *питание:* сбалансированность по энергетической ценности, по составу, соответствие характеру, величине и направленности нагрузок, соответствие климатическим и погодным условиям.  - *фармакологические средства:* вещества способствующие восстановлению запасов энергии, повышающие устойчивость организма к условиям стресса, препараты пластического действия, вещества, стимулирующие функцию кроветворения, витамины и минеральные вещества, адапторы растительного происхождения, адапторы животного происхождения, согревающие, обезболивающие и противовоспалительные препараты. |
| ***оздоровительно-восстановительные*** | посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях. |

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления применяются в учебно-тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства, так как значительно возрастают интенсивность и объёмы учебно-тренировочных нагрузок.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов.

**III. Система контроля**

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «настольный теннис»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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).

11.2. 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;

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

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, 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.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)   
по виду спорта «настольный теннис» и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки с учетом приложений №№ 6-8 к ФССП по виду спорта «настольный теннис».

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

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

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

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

**IV. Рабочая программа**

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

Основные элементы спортивной подготовки:

1) **Тренировка** (тренировочный процесс или спортивная подготовка) - процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обусловливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;

- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;

- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;

- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;

- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

2) Виды подготовки:

**Теоретической подготовкой** называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

**Технической подготовкой** называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

**Тактической подготовкой** называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

**Физической подготовкой** называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Физическая подготовка подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

**ОФП** называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

**СФП** называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

**Психической подготовкой** называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического повторения элементов учебно-тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями процесса спортивной подготовки. Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку, технико-тактическую и игровую (игровую в тренировке, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу возрастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок.

**Этап начальной подготовки**

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры. Обучающиеся проходят всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент делается на воспитание скоростных и координационных способностей, идет развитие аэробной выносливости. Строго контролируется объем и интенсивность нагрузок.

Основная задача на этом этапе – воспитание интереса к занятиям настольным теннисом в повседневной жизни. Занятия проводятся в увлекательной и многообразной формах, формируются целостные двигательные конструкции базовой техники, применяются тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Идет развитие способности к наблюдению и дифференцированию. Начинается ознакомление со специальными теоретическими знаниями по настольному теннису.

По окончании годичного цикла тренировки юные теннисисты должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

**Основные направления этапа начальной подготовки.**

1. Воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, к занятиям по физической подготовке.

2. Научить правильному способу держания ракетки и исходным положениям при выполнении различных ударов. Научить базовой технике выполнения ударов, комбинаций и передвижений.

3. Проводить соревнования и тактические упражнения с использованием пройденных технических элементов. В конце возрастного периода сделать расстановку спортсменов по двум основным стилям игры - атакующему и защитному.

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

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

6. Сформировать у теннисистов правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья.

7. Ознакомить с правилами настольного тенниса.

Теоретическая подготовка:

* история появления и развития настольного тенниса;
* правила поведения спортсменов на тренировочных занятиях;
* занятия физическими упражнениями в режиме дня, занятия физкультурой в домашних условиях;
* всестороннее развитие личности, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека;
* спортивный инвентарь, правила содержания инвентаря, ремонт ракеток;
* спортивная одежда и обувь;
* гигиена и режим для спортсмена;
* гигиенические требования к спортивной одежде;
* оценка спортсменами своего самочувствия, уровня физической подготовленности;
* простейшие упражнения по освоению элементов техники игры в настольный теннис;
* определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

Практическая подготовка:

*Общая физическая подготовка.* Развиваемые физические качества: ловкость, подвижность, гибкость, координация. Вся работа направлена на разностороннюю физическую подготовку, достигается через подвижные игры и эстафеты. Упражнения для развития ловкости, координации: ведение баскетбольного мяча, бег с преодолением препятствий, прыжки через скакалку, бег с частым изменением направлений, броски мяча в цель, эстафеты. Упражнения для развития подвижности: различные виды бега (прямо, приставными шагами, с поворотами, крестным шагом, с ускорением, змейкой).

*Специальная физическая подготовка.* Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, верхних и нижних конечностей. Упражнения для развития СПФ: бег по восьмерке, бег вокруг стола, отжимания от стола, прыжки через скакалку на время, прыжок в длину с места, бег 30 метров.

*Техническая подготовка.* Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются: многократность повторения хватки ракетки и основной стойки игрока; упражнения с ракеткой: набивания мяча, набивания мяча об стенку; различные виды жонглирования мячом.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов, разучивание имитации передвижения по площадке (правильное положение туловища, ног, ракетки, кисти, локтя, плеча).

В группах начальной подготовки в конце года проводятся соревнования-тестирования по физической подготовке и упражнениям с ракеткой и мячом (контрольные нормативы в Программы). Обучающиеся групп начальной подготовки 2-го года обучения принимают участие в соревнованиях.

*Хватка ракетки*. Овладение правильной хваткой ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

*Жонглирование мячом*. Упражнения с мячом и ракеткой:

* броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
* различные виды жонглирования мячом, подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
* упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
* удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
* удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;
* сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

*Овладение базовой техникой с работой ног*. После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

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

*Овладение техникой ударов по мячу на столе*. После освоения игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

* упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола;
* удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола;
* удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки;
* удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стенке;
* удары по мячу левой и правой стороной стола, приставленной к стенке;
* удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с партнером, тренером, тренажером;
* имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
* имитация передвижений влево – вправо – вперед - назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения влево - вправо, вперед - назад, по «треугольнику» - вперед – вправо - назад, вперед – влево - назад);
* имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание.

|  |  |
| --- | --- |
| **ГНП-1** | **ГНП-2** |
| -хватка;  -стойка;  -жонглирование, удары у тренировочной стенки;  - удар тычком справа, слева (игра в перекидку);  - простая подача тычком;  - одиночные накаты справа, слева, по диагонали, в две точки;  - комбинированная игра: подача, тычок, накат, подставка.  Передвижение:   * разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций (положение ног, разворот туловища форма замаха, положению руки по отношению к туловищу, положение кисти, ракетки, предплечья, плеча); * одношажный, бесшажный способы перемещения; * приставной скользящий шаг; * многократное повторение ударного движения. | * удары накатом справа по диагонали, прямой (по накату, подставке); * удары накатом слева по диагонали, прямой (по накату, подставке); * удары накатом справа в две, три точки (по накату, подставке); * удары накатом слева в две, три точки (по накату, подставке); * удары накатом справа, слева – 1- ник; * удары срезкой справа, слева по срезке; * подачи накатом справа, слева (быстрые в заданном направлении); * подачи плоские короткие; * подачи срезкой по заданному направлению; * срезка, срезка – накат; * удары накатом справа, слева по срезке.   Методы:  а) поочередно с тренером;  б) с партнером (легкие упражнения);  в) спарринг (сложные задания, по 3-4 человека за стол);  г) с тренером БКМ (с лучшими спортсменами);  д) робот-пушка. |

***Базовая тактика***

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

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

**Тренировочный этап (до 3- х лет спортивной подготовки)**

На тренировочном этапе (до 3-х лет подготовки) годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные теннисисты обязаны выполнить нормативы ОФП, СФП, участвовать в соревнованиях.

На этом этапе идет распределение спортсменов по стилям игры. Начанается подготовка в соответствии с особенностями стиля, в соответствии с технической подготовленностью. Формируются и совершенствуются ключевые элементы стиля.

Постоянно увеличивается объем заданий по тренировке техники комбинаций, применяются упражнения в парной игре. Обучающиеся овладевают теоретическими знаниями, непосредственно связанными со спортивной тренировкой.

Проводится всесторонняя физическая подготовка, основное внимание уделяется воспитанию гибкости и ловкости. Совершенствуются скоростные способности (скорость и точность реакции, быстрота и темп движений). Повышается уровень скоростной и аэробной выносливости.

***Основные направления тренировочного этапа подготовки (до 3-х лет).***

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

***Общефизическая подготовка***

Развиваемые физические качества: подвижность и быстрота реакции, сила, выносливость, координированность, ритмичность. Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции: бег с быстрой сменой направлений, выпады из различных положений, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег, бег змейкой, игры в футбол, баскетбол. Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине различным хватом, прыжки на одной ноге, прыжки на обеих ногах, прыжки из положения приседа прыжки через скамейку, ходьба из положения приседа, подъем туловища из положения лежа, поднятие ног на шведской стенке, бросок набивного мяча из положения лежа. Упражнения для развития ловкости, координированности, ритмичности: бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений, бег по пересеченной местности. Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км., 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол.

***Специальная физическая подготовка***

Упражнения для развития СПФ: передвижение боком скачками, имитация ударных движений, имитация ударных движений с нагрузкой 0,5 кг., имитация ударов с поворотом туловища и передвижением (влево-вправо, вперед-назад, по восьмерке), боксирование на ходу, повороты туловища из положения сидя, прыжки в стороны, прыжки со скакалкой одинарные и двойные на время, бег 30, 60 м.

***Базовая техника***

|  |  |
| --- | --- |
| Год обучения | мероприятия |
| УТГ-1 | * накаты справа, слева, по диагонали, прямой; * короткий накат (с полулета); * длинный накат (с отскоком в средней зоне); * срезка срезки справа, слева; * накат по срезке справа, слева; * топ-спин справа по подставке (диагональ); * завершающий удар по накату; * изучение крученых подач: * типа - «маятник» (слева, справа) * «топорик»; * чередование быстрых и коротких подач; * передвижение:одношажным, скользящим и попеременным способами; * имитация ударов и передвижений. |
| УТГ-2 | * совершенствование ударов накатом: увеличение стабильности (более 20 ударов подряд) и скорости по заданным направлениям, перевод мяча в другую зону; * накат, топ-спин по срезке (серия ударов); * срезка срезки – топ-спин справа; * срезка срезки – топ-спин слева по заданным направлениям (диагональ, середина, по прямой); * топ-спин по подставке справа в разные точки (зоны); * топ-спин по подставке слева в разные зоны; * комбинированно: топ-спин справа, слева, завершающий удар; * изучение подач: «маятник», «топорик» «веер», «челнок». |
| УТГ-3 | * накаты справа, слева, в чередовании с топ-спином по заданным направлениям; * изменение ритма и повышение скорости в отработке атакующих элементов; * перекрутка в средней зоне (справа, слева) по диагонали; * топ-спин по срезке (с защитником с чередованием укороченных ударов); * выход в атаку из «кача» топ-спином справа по заданному направлению; * выход в атаку из «кача» топ-спином слева по заданному направлению; * топ-спин по подставке в 2,3 точки с последующей перекруткой; * выполнение топ-спинов справа с замахом из левой зоны; * завершающий удар; * подачи, прием подач. |

***Базовая тактика***

1. Изменение скорости выполняемых ударов;

2. Изменение направления выполняемых ударов (перевод).

3. Тренировочные игры на счет по элементам:

* только накатами справа на 2/3 стола;
* накатами слева по левой половине;
* быстрая подача – быстрый удар справа;
* быстрая подача – быстрый удар слева;
* только накатами против срезки.

4. Соревновательная подготовка:

* произвольная подача + контр-удар справа по прямой;
* произвольная подача + контр-удар справа по центру;
* подача по направлению + треугольник;
* подача, накаты + завершающий удар;
* срезка, срезки, начало атаки по заданному направлению;
* игра накатами на 2/3 стола справа;
* участие в официальных соревнованиях.

5. Метод освоения:

* с партнером попарно;
* с партнером по 2-3-ое за столом;
* с тренером БКМ;
* робот-пушка.

**Тренировочный этап свыше 3-х лет**

**(учебно-тренировочные группы четвертого и пятого годов обучения).**

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

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

Окончательно определяются основные компоненты стиля игры спортсмена. Идет формирование всесторонней техники, что дает возможность игрокам проявить базовую технику и тактику комбинаций в рамках индивидуального стиля.

Совершенствуются «коронные» технические навыки и тактическая подготовленность с учетом индивидуального стиля. Активно используются упражнения в парной игре.

На данном этапе общая физическая подготовка является главной, специальная проводится на ее основе. Внимание акцентируется на воспитании ловкости, быстрой силы, скоростной выносливости и гибкости.

***Основные направления тренировочного этапа подготовки (свыше 3-х лет).***

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

***Общефизическая подготовка***

Развиваемые физические качества: подвижность и быстрота реакции, сила, выносливость, координированность, ритмичность. Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции: бег с быстрой сменой направлений, выпады из различных положений, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег, бег змейкой, игры в футбол, баскетбол. Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине различным хватом, прыжки на одной ноге, прыжки на обеих ногах, прыжки из положения приседа прыжки через скамейку, ходьба из положения приседа, подъем туловища из положения лежа, поднятие ног на шведской стенке, бросок набивного мяча из положения лежа. Упражнения для развития ловкости, координированности, ритмичности: бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений, бег по пересеченной местности. Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км., 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол.

***Специальная физическая подготовка***

Упражнения для развития СПФ: передвижение боком скачками, имитация ударных движений, имитация ударных движений с нагрузкой 0,5 кг., имитация ударов с поворотом туловища и передвижением (влево-вправо, вперед-назад, по восьмерке), боксирование на ходу, повороты туловища из положения сидя, прыжки в стороны, прыжки со скакалкой одинарные и двойные на время, бег 30, 60 м.

***Базовая техника***

* удары накатом по накату (справа, слева) ближней зоне, в максимальном темпе;
* в 2,3 точки на 2/3 стола справа;
* топ-спины по подставке (справа, слева) по заданным направлениям, перевод;
* топ-спин, накат по срезке, укоротка;
* завершающий удар по завышенным мишеням;
* срезка, срезки – начало атаки;
* короткая игра – выход в атаку;
* перекрутка в средней зоне;
* перекрутка со стола;

*Подачи, отработка подач:*

* маятник с нижне - боковым вращением справа, слева;
* маятник с верхне – боковым вращением справа, слева;
* «топорик» справа, слева;
* обратный маятник справа.

- подачи с замаскированным вращением.

*Передвижения:*

* передвижение прыжком;
* одношажный с выпадом к короткому мячу;
* скрестным шагом;
* комбинированным шагом;
* имитация передвижения из ударной позиции.

***Базовая тактика***

* прием подач различными ударами;
* подачи в ближнюю зону в сочетании с подачами в дальнюю зону;
* подставка слева – быстрый удар;
* срезки в сочетании с ударом;
* выбор момента для перехода с наката на завершающий удар;

- захват инициативы через изменение направления (перевод).

Соревновательная подготовка:

* произвольный способ подачи + контрудары справа на ½ стола;
* произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на ½ стола;
* произвольный способ подачи + завершающий удар;
* подача по направлению + игра «треугольник»;
* произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на ½ ,2/3 стола;
* игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола;
* накат + завершающий удар на 2/3 стола;

- официальные соревнования.

Метод освоения:

* с партнером попарно;
* со спаррингами попарно;

- с тренером БКМ.

15. Учебно-тематический план составлен в соответствии с Приложением № 4 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденной приказом Минспорта России от 13 февраля 2024 г. N 137.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной, волевой подготовками как элемент теоретических знаний. Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочного процесса.

При проведении теоретических занятий учитывается возраст спортсменов, материал излагается в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

**Темы теоретической подготовки**

*Физическая культура и спорт в России.* Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий, юношеские разряды по настольному теннису.

*Состояние и развитие настольного тенниса в России.* История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

*Гигиенические требования к занимающимся спортом.* Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

*Влияние физических упражнений на организм спортсмена.* Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

*Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.* Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

*Общая характеристика спортивной подготовки.* Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

*Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.* Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед игрой.

*Планирование и контроль спортивной подготовки.* Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития спортсменов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

*Физические способности и физическая подготовка.* Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки игроков в настольный теннис.

*Основы техники игры и техническая подготовка.* Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

*Основы тактики и тактическая подготовка.* Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подач и ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стиль игры и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

*Спортивные соревнования.* Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис. Положение о проведении соревнований по настольному теннису на первенство России, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, ведущий судья, судья-счетчик и др. Их роль в организации и проведении соревнований.

*Установка на игру и разбор результатов игр.* Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому теннисисту. Сведения, необходимые для составления тактического плана пред-стоящей игры: место проведения соревнований (размер помещения, освещение, марка столов и мячей), время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: разряд, возраст, способ держания ракетки, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка. Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношение к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.

Учебно-тематический план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Темы по теоретической подготовке | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | | |
| История возникновения вида спорта и его развитие | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 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 | 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 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | 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 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | май,  ноябрь | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | октябрь | **Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).** |
| Режим дня и питание обучающихся | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | 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 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | апрель, сентябрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | май,  декабрь | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | май,  декабрь | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки  
по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис»**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» основаны на особенностях вида спорта «настольный теннис» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «настольный теннис», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» учитываются учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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».

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной**

**программы спортивной подготовки**

17. Материально-технические условия реализации Программы с учетом пункта 14 и приложений №№ 10 к ФССП по виду спорта «настольный теннис».

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (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 раздевалок, душевых;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 1).

18. Кадровые условия реализации Программы.

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

* «Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва».-М.: Советский спорт, 2007. Авторский коллектив: Г.В. Барчукова, В.А. Воробьёв, О.В. Матыцин.
* Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФиС, 1979.
* Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 1979.
* Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. - М.: Академия, 2006.
* Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1989
* Богушас В.М. Играем в настольный теннис. - М.: Просвещение, 1987.
* Воронин Е.В. Влияние темпа, времени прослеживания и скорости полета мяча на технику, точность ударов в настольном теннисе. - Теория и практика физической культуры, 1989 г., №5 ст.23-26.
* Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. - Кишинев, 1973.
* Ефремова А.В., Гужаловский А.А. Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе.- Минск,1995
* Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. - М.: ФиС, 1979.
* Лапина Т.Н. Теннис, сквош, пинг-понг. - СПб, 2005.
* Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. - Душанбе: Ирфон, 1986.
* Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. - М.: Лениздат, 1989.
* Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. - М.: Олимпия Пресс, 2005.
* Фримерман Э.Я. Настольный теннис. - М.: Олимпия Пресс, 2005.
* Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. - М.: Виста Спорт, 2005.
* Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: кандидат пед. наук/РГАФК.-М.:2000,

1) [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru) (**КонсультантПлюс**):

* Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ);
* Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ);
* Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
* Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р);
* Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года);
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от З августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
* Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 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 физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года);
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

2) <http://www.minsport.gov.ru/sport/> Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации:

- [Всероссийский реестр видов спорта](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/);

- [Единая всероссийская спортивная классификация](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/);

- [Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/).

3) Международные официальные спортивные организации:

<http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp> – Олимпийский комитет

<http://www.wada-ama.org/en/> – ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство)

<http://www.olympic.ru/> – Олимпийский комитет России

4) Всероссийские официальные организации:

<http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.rusada.ru> – РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация)

[http://ttfr.ru/ - Федерация настольного тенниса России](http://ttfr.ru/ -   Федерация настольного тенниса России)

5) Региональные официальные организации:

<http://minsport.midural.ru/index.php/awards/index> - Министерство физической культуры и спорта Свердловской области

<https://tt-ur.ru/index.php> - Свердловская областная федерация настольного тенниса

8) Другие спортивные сайты

<http://www.sportlib.ru/> – спортивная литература

**Приложение № 1**

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

**(**с учетомприложения № 10 к ФССП по виду спорта «настольный теннис»)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Корзина для сбора мячей | штук | 2 |
|  | Координационная лестница для бега | штук | 1 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 5 |
|  | Мяч для настольного тенниса | штук | 200 |
|  | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
|  | Ракетка для настольного тенниса | штук | 10 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
|  | Скакалка | штук | 4 |
|  | Стенка гимнастическая | штук | 1 |
|  | Теннисный стол с сеткой | комплект | 4 |
|  | Тренажёр для настольного тенниса | штук | 1 |

риложение № 11

к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденному приказом Минспорта России

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г.