**Содержание программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Содержание. | 2-3 |
| 2. | Общие положения. | 4 |
| 3. | Цель программы. | 4 |
| 4. | Задачи программы. | 4-5 |
| 5. | Педагогическая целесообразность программы | 5 |
| 6. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 5-6 |
| 7. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки. | 6 |
| 8. | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 7 |
| 9. | Виды (формы) обучения применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. | 7 |
| 10. | Учебно-тренировочные мероприятия | 8 |
| 11. | Объем соревновательной деятельности. | 9 |
| 12. | Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. | 10 |
| 13. | Годовой учебно-тренировочный план | 11 |
| 14. | Примерные годовые планы учебно-тренировочных занятий (спортивная подготовка) по виду спорта настольный теннис . | 12-15 |
| 15. | Цель и задачи воспитательной работы | 16-17 |
| 16. | Календарный план воспитательной работы. | 17-19 |
| 17. | План мероприятий направленных на предотвращение допинга и борьбу с ним. | 20-21 |
| 18. | План антидопинговых мероприятий. | 21-25 |
| 19. | Инструкторская и судейская практика | 25 |
| 20. | План работы семинара для подготовки инструкторов-общественников. | 26 |
| 21. | План работы семинара для судей по настольному теннису. | 27-28 |
| 22. | План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств. | 28-30 |
| 23. | Система контроля и зачетные требования. | 30-33 |
| 24. | Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис». | 33-34 |
| 25. | Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис». | 34-35 |
| 26. | Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис». | 35-36 |
| 27. | Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис». | 36 |
| 28. | Рабочая программы по виду спорта настольный теннис | 37-40 |
| 29 | Учебно-тематическй план | 41-45 |
| 30. | Особенности осуществления спортивной подготовки по настольному теннису. | 46 |
| 31. | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. | 47 |
| 32. | Материально- технические условия реализации программы. | 47 |
| 33. | Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки | 48 |
| 34. | Спортивный инвентарь , передаваемый в индивидуальное пользование. | 49-51 |
| 35. | Кадровые условия реализации программы | 52 |
| 36. | Информационно-методичекие условия реализации программы. | 53 |
| 37. | Интернет-ресурсы | 53 |

1. **Общие положения**

1.Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке настольному теннису с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.22г. № 884 (далее – ФССП).

2. **Целью Программы** является достижение спортивных результатов  
на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. А также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп, обеспечение надлежащего учебно-тренировочного процесса, подготовка спортсменов для сборной команды Кемеровской области-Кузбасса, членов сборной команды России

**Задачи** подразделяются на группы:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Обучающие** (предметные) – знания, умения, навыки. Что узнает, в чем разберется, какие представления получит, чем овладеет, чему научиться обучающийся, освоив программу | **Предметные** –теоретические знания, практические навыки и умения | **Аттестация/контроль –** зачет, практическая работа, контрольно-тестовые упражнения, выполнение аттестационных упражнений, достижения в соревновательной деятельности ,показатели технико-тактической подготовки |
| **Воспитательные (личностные)**  Способность к саморазвитию и самоопределению, мотивация достижений, ценностные ориентиры ,навыки рефлексии, уровень притязаний, самооценка, волевые и нравственные качества, социальные навыки, культура и гражданские патриотические качества | **Личностные-**уровень самооценки, мотивация обучения, ценности, уровень культуры, волевые и гражданские патриотические, социальные качества личности, организованность, ответственность, следование правилам и требованиям | **Диагностика–**анкетирование, тестирование, экспертная оценка, наблюдение, беседа, опрос |
| **Развивающие**(метапредметные)  Универсальные учебные действия; способы деятельности, применяемые в рамках образовательного процесса; коммуникативные навыки, совокупность универсальных учебных действий, которые обеспечивают учащихся к самостоятельному усвоению новых знаний и умений. Указывать на развитие ключевых компетенций, на которых будет делаться упор при обучении | **Метапредметные –** уровень развития познавательных процессов (воспитание, внимание, память, мышление, воображение), навыки, перенос навыков, эффективность решения проблемных ситуаций и практических задач, развитие физических способностей и коммуникативных навыков. | **Аттестация/контроль–**контрольные тестовые упражнения, участие в соревновательной деятельности, контрольные задания, учебные спарринги, игры  Диагностика\_ анкетирование,наблюдение, мониторинг. |

**Новизна и актуальность** состоят в том, что занятия настольным теннисом, как видом  спорта,   являются социально - значимыми видами де­ятельности, отвечающими потребностям формирующейся лично­сти, обеспечивающие успешную социализацию, и занимающее одно из важных мест в системе профилактики употребления наркотиков и других психоактивных веществ, а также  воспитывающее духовно и физически развитую личность, контролирующую свое эмоциональное состояние и отвечающую за свои действия.

**Педагогическая целесообразность программы**  состоит  в том, что в программе реализуется связь с общим образованием, выраженная в эффективном и прогрессивном освоении обучающимися дополнительной образовательной программы благодаря развитию физических и психологических способностей,  логического и аналитического мышления, а также настойчивости в достижении цели.

Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одно­временно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, бога­тый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и пси­хологической подготовки.

Важной предпосылкой такого прогресса является постоянное со­вершенствование спортивного инвентаря. Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис - дос­таточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возрас­та, физического развития и состояния здоровья.

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

Учебный материал в программе излагается для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, групп спортивного совер­шенствования ,высшего спортивного мастерства, что позво­ляет соблюсти принципы преемственности и целостности требований и подходов в построении учебно-тренировочного процесса.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящие спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
| Этап начальной подготовки | 1-2 | 7 | 12-15 |
| Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) | 5 | 8 | 10-12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 13 | 4-6 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Не ограничивается | 14 | 2-4 |

При приеме в МАУ ДО «Спортивная школа олимпийского резерва по настольному теннису», дети сдают вступительные экзамены на программу спортивной подготовки по показателям общей физической и специальной физической подготовленности в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки, решением педагогического совета спортивной школы создается приемная комиссия, которая проводит отбор и комплектует группы начальной подготовки.

Процесс комплектования учебно-тренировочных групп (УТГ) - это отбор перспективных спортсменов по итогам вступительных экзаменов на учебно-тренировочный этап программы спортивной подготовки, согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по показателям общей физической и специальной физической подготовленности и показанным результатам.

В группы совершенствование спортивного мастерства (ССМ) зачисляются обучающиеся спортсмены, которые успешно прошли учебно-тренировочный этап, были настойчивыми во время овладения техникой и тактикой настольного тенниса, направляли свои усилия на постоянное повышение уровня своего спортивного мастерства и выполнили нормативы для присвоения разряда «Кандидат в Мастера спорта» РФ по настольному теннису.

В группы высшего спортивного мастерства (ВСМ) зачисляются перспективные спортсмены, успешно славшие контрольно-переводные нормативы, показавшие на спортивных соревнованиях высокие результаты и выполнившие норматив мастера спорта России.

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап ( этап спортивной специализации) | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |  | |  |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 12-14 | 16-18 | 20-24 | | 24-32 |
| Общее количество часов | 234-312 | 312-416 | 624-728 | 832-936 | 1040-1248 | | 1248-1664 |

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

**-**учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные, смешанные и иные;

- учено-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям;

- всероссийским спортивным соревнованиям; к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России;

- спортивные соревнования обучающихся должны соответствовать возрасту, полу, и уровня спортивной квалификации;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

**На учебно-тренировочных занятиях** обучающиеся приобретают новые навыки и совершенствуют ранее выработанные. Повторение движений или действия уже является процессом тренировки. Учебно-тренировочные занятия это основная форма обучения физическим упражнениям.

**Учебно-тренировочные мероприятия**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)  (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1 , Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
|  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |

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

**Объем соревновательной деятельности**

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

Специальные учебно-тренировочные мероприятия по общей и специальной физической подготовке; восстановительные мероприятия; мероприятия для комплексного медицинского обследования; мероприятия в каникулярный период; просмотровые учебно-тренировочные мероприятия.

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап  совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 26-34 | 26-34 | 17-23 | 17-23 | 13-17 | 9-11 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 17-23 | 17-23 | 17-23 | 17-23 | 17-23 | 13-17 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 3-4 | 6- | 7-9 | 10-13 | 13-20 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 31-39 | 31-39 | 26-34 | 26-34 | 22-28 | 22-28 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 9-11 | 9-11 | 17-23 | 17-23 | 22-28 | 26-34 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | 1-2 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 2-4 |
| 7. | Медицинские,  медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 8-10 |

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап | | Этап совершенствования  спортивного мастерства | Высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех  лет | Свыше трех  лет |
| Недельная нагрузка в часах | | | | |  |
| 4,5-6 | 5-7 | 12-14 | 16-18 | 20 | 24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия | | | | |  |
| 2 | 3 | 3-4 | 4 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | |  |
| 15 | 15 | 12 | 12 | 6 | 4 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 80 | 82 | 118 | 146 | 174 | 155 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 47 | 74 | 118 | 146 | 176 | 190 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях |  | 10 | 66 | 68 | 100 | 150 |
| 4. | Техническая подготовка | 60 | 98 | 152 | 230 | 231 | 280 |
| 5. | Тактическая подготовка | 20 | 16 | 110 | 152 | 230 | 340 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 14 | 14 |
| 7. | Психологическая подготовка | 8 | 6 | 6 | 12 | 14 | 14 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4 | 2 | 6 | 8 | 8 | 10 |
| 9. | Инструкторская практика |  | 3 | 6 | 6 | 20 | 20 |
| 10. | Судейская практика |  | 3 | 6 | 6 | 15 | 15 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | 4 | 12 | 22 | 28 | 30 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 1 | 2 | 12 | 24 | 30 | 30 |
| Общее количество часов в год | | 234-260 | 312-416 | 624-728 | 832-936 | 1040-1248 | 1248 |

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Примерный годовой план учебно-тренировочных занятий (спортивная подготовка ) по виду спорта настольный теннис (на 52 недели) группа начальной подготовки 1 года обучения ( 4,5часа в неделю) |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | месяцы | | | | | | | | | | | | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| Теоретическая подготовка | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Психологич.  подготовка |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 8 |
| Общая физич.  подготовка | 6 | 7 | 6 | 7 | 8 | 7 | 6 | 7 | 7 | 5 | 9 | 5 | 80 |
| Специально  физ.подготовка | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3,5 | 3 | 5 | 3,5 | 47 |
| Техническая  подготовка | 5 | 4 | 5 | 4 | 6,5 | 5 | 5,5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 60 |
| Тактическая  подготовка | 1,5 | 2 | 3 | 1,5 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 20 |
| Инструкторская  практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 |
| Судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Участие в  соревнованиях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 |
| Текущий конт-роль и тестир. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  | 4 |
| Восстановит.  мероприят. |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |
| Медицинское  обследован. | 1 |  |  |  |  |  |  | 2 |  | 1 |  |  | 2 |
| Всего часов | 18,5 | 20 | 20 | 18,5 | 21,5 | 18 | 18,5 | 20 | 20,5 | 18 | 22 | 18,5 | 234 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Примерный годовой план учебно-тренировочных занятий (спортивная подготовка ) по виду спорта настольный теннис (на 52 недели) группа начальной подготовки 2 года ( 6 часов в неделю) |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | месяцы | | | | | | | | | | | | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Психологич.  подготовка |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 | 1 | 6 |
| Общая физич.  подготовка | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 82 |
| Специально  физ.подготовка | 6 | 6 | 7 | 6 | 7 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 7 | 7 | 74 |
| Техническая  подготовка | 8 | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 9 | 8 | 98 |
| Тактическая  подготовка | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 16 |
| Инструкторская  практика |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 3 |
| Судейская практика |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 3 |
| Участие в  соревнованиях | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 10 |
| Текущий конт-роль и тестир. | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 2 |
| Восстановит.  мероприят. |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 2 |
| Медицинское  обследован. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  | 4 |
| Всего часов | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 24 | 26 | 26 | 28 | 24 | 28 | 26 | 312 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Примерный годовой план учебно-тренировочных занятий (спортивная подготовка ) по виду спорта настольный теннис (на 52 недели) учебно-тренировочная группа до 3 лет ( 12 часов в неделю) |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | месяцы | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| IX | X | | XI | | XII | | I | | II | | III | | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| Теоретическая подготовка | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Психологич.  подготовка |  | | 1 | |  | | 1 | | 1 | |  | |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 6 |
| Общая физич.  подготовка | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | | 9 | | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 | 118 |
| Специально  физ.подготовка | 11 | | 9 | | 10 | | 10 | | 10 | | 9 | | 10 | 9 | 10 | 9 | 10 | 11 | 118 |
| Техническая  подготовка | 13 | | 12 | | 12 | | 14 | | 12 | | 11 | | 15 | 12 | 12 | 11 | 15 | 13 | 152 |
| Тактическая  подготовка | 9 | | 8 | | 10 | | 9 | | 9 | | 9 | | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 110 |
| Инструкторская  практика | 1 | |  | | 1 | |  | | 1 | | 1 | |  |  | 1 |  | 1 |  | 6 |
| Судейская практика |  | | 1 | |  | | 1 | |  | |  | | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 6 |
| Участие в  соревнованиях | 5 | | 6 | | 5 | | 6 | | 5 | | 6 | | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 66 |
| Текущий конт-роль и тестир. | 2 | | 1 | |  | |  | |  | |  | |  |  | 2 | 1 |  |  | 6 |
| Восстановит.  мероприят. | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Медицинское  обследован. | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Всего часов | 54 | | 51 | | 51 | | 54 | | 51 | | 48 | | 54 | 51 | 51 | 51 | 54 | 54 | 624 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Примерный годовой план учебно-тренировочных занятий (спортивная подготовка ) по виду спорта настольный теннис (на 52 недели) учебно-тренировочная группа свыше 3 лет ( 16 часов в неделю) |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | месяцы | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| IX | X | | XI | | XII | | | I | II | | III | | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| Теоретическая подготовка | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Психологич.  подготовка | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Общая физич.  подготовка | 12 | | 12 | | 12 | | 13 | 12 | | | 12 | | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 12 | 146 |
| Специально  физ.подготовка | 12 | | 12 | | 12 | | 12 | 13 | | | 12 | | 12 | 13 | 12 | 10 | 13 | 13 | 146 |
| Техническая  подготовка | 18 | | 19 | | 20 | | 18 | 20 | | | 19 | | 19 | 19 | 19 | 17 | 20 | 22 | 230 |
| Тактическая  подготовка | 12 | | 12 | | 14 | | 12 | 15 | | | 12 | | 13 | 13 | 12 | 11 | 14 | 12 | 152 |
| Инструкторская  практика | 1 | |  | | 1 | |  | 1 | | | 1 | |  |  | 1 |  | 1 |  | 6 |
| Судейская практика |  | | 1 | |  | | 1 |  | | |  | | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 6 |
| Участие в  соревнованиях | 5 | | 6 | | 5 | | 6 | 6 | | | 6 | | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 68 |
| Текущий конт-роль и тестир. | 2 | | 2 | |  | |  |  | | |  | |  |  | 2 | 2 |  |  | 8 |
| Восстановит.  мероприят. | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | 2 | | | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| Медицинское  обследован. | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | 2 | | | 1 | | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 22 |
| Всего часов | 68 | | 70 | | 70 | | 68 | 73 | | | 67 | | 68 | 70 | 70 | 64 | 73 | 71 | 832 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Примерный годовой план учебно-тренировочных занятий (спортивная подготовка ) по виду спорта настольный теннис (на 52 недели) группа совершенствования спортивного мастерства ( 20 часов в неделю) |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | месяцы | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| IX | X | | XI | | XII | | | I | II | | III | | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| Теоретическая подготовка | 1 | | 1 | | 1 | | 2 | 1 | | | 1 | | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 14 |
| Психологич.  подготовка | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | 2 | | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 14 |
| Общая физич.  подготовка | 14 | | 14 | | 16 | | 14 | 14 | | | 15 | | 14 | 15 | 15 | 13 | 15 | 15 | 174 |
| Специально  физ.подготовка | 15 | | 14 | | 15 | | 14 | 17 | | | 13 | | 14 | 15 | 16 | 12 | 16 | 15 | 176 |
| Техническая  подготовка | 18 | | 19 | | 21 | | 18 | 19 | | | 18 | | 19 | 19 | 19 | 16 | 23 | 22 | 231 |
| Тактическая  подготовка | 19 | | 19 | | 20 | | 17 | 19 | | | 19 | | 18 | 20 | 21 | 18 | 20 | 20 | 230 |
| Инструкторская  практика | 1 | | 2 | | 1 | | 2 | 2 | | | 2 | | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 20 |
| Судейская практика | 1 | | 2 | | 1 | | 2 | 1 | | | 1 | | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |  | 15 |
| Участие в  соревнованиях | 8 | | 9 | | 8 | | 9 | 8 | | | 9 | | 9 | 9 | 9 | 8 | 7 | 7 | 100 |
| Текущий конт-роль и тестир. | 2 | | 2 | |  | |  |  | | |  | |  |  | 2 | 2 |  |  | 8 |
| Восстановит.  мероприят. | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | 3 | | | 2 | | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 28 |
| Медицинское  обследован. | 2 | | 3 | | 2 | | 3 | 2 | | | 3 | | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 30 |
| Всего часов | 84 | | 88 | | 88 | | 84 | 88 | | | 84 | | 84 | 88 | 92 | 80 | 92 | 88 | 1040 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Примерный годовой план учебно-тренировочных занятий (спортивная подготовка ) по виду спорта настольный теннис (на 52 недели) группа высшего спортивного мастерства ( 24 часов в неделю) |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | месяцы | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| IX | X | | XI | | XII | | | I | II | | III | | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| Теоретическая подготовка | 1 | | 1 | | 1 | | 2 | 1 | | | 1 | | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 14 |
| Психологич.  подготовка | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | 2 | | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 14 |
| Общая физич.  подготовка | 13 | | 13 | | 13 | | 13 | 13 | | | 12 | | 13 | 12 | 13 | 14 | 13 | 13 | 155 |
| Специально  физ.подготовка | 15 | | 15 | | 17 | | 16 | 16 | | | 15 | | 16 | 15 | 17 | 14 | 17 | 17 | 190 |
| Техническая  подготовка | 24 | | 23 | | 24 | | 23 | 23 | | | 23 | | 23 | 23 | 24 | 21 | 23 | 26 | 280 |
| Тактическая  подготовка | 29 | | 27 | | 29 | | 27 | 29 | | | 27 | | 29 | 27 | 29 | 26 | 31 | 30 | 340 |
| Инструкторская  практика | 1 | | 2 | | 1 | | 2 | 2 | | | 2 | | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 20 |
| Судейская практика | 1 | | 2 | | 1 | | 2 | 1 | | | 1 | | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |  | 15 |
| Участие в  соревнованиях | 12 | | 13 | | 12 | | 13 | 12 | | | 13 | | 12 | 13 | 12 | 12 | 13 | 13 | 150 |
| Текущий конт-роль и тестир. | 3 | | 2 | |  | |  |  | | |  | |  |  | 3 | 2 |  |  | 10 |
| Восстановит.  мероприят. | 2 | | 2 | | 3 | | 2 | 3 | | | 2 | | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 30 |
| Медицинское  обследован. | 2 | | 3 | | 2 | | 3 | 2 | | | 3 | | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 30 |
| Всего часов | 104 | | 104 | | 104 | | 104 | 100 | | | 104 | | 100 | 108 | 100 | 100 | 108 | 108 | 1248 |

**Цель воспитательной работы:**

Формирование высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбие.

**Задачи воспитательной работы:**

1.Мировозренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть)

2.Приобщения спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, Российского спорта, формирование потребности в их преумножении.

3.Преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании)

4.Развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания;

5.Формирование убежденности в необходимости спортивной дисцип­лины, выполнения требований тренера;

6.Развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и спо­собности переносить большие физические и психические нагрузки.

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направлениеработы | Мероприятия | Срокипроведения |
| 1. | **Профориентационнаядеятельность** | | |
| 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;  - участие в судейских семинарах | 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 |
| 1.3. | Ознакомление с образовательной деятельностью | Посещение училища олимпийского резерва, с целью ознакомление с образовательной деятельностью | В течение года |
| 1.4. | Ознакомление с образовательной деятельностью | Посещение факультета физической культуры НФИ КемГУ | В течение года |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**  - формирование знаний и умений  в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессыобучающихся**:  **-** 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);  -формирование навыков режима питания и отдыха в соревновательный период | В течение года |
| 2.3 | Организация и проведение Дней Здоровья | -формирование навыков проведения и организации | В течение года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка  (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие  мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка  (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках,организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;  - … | В течение года |
| 3.3. | … | … | … |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |
| 5. | **Наглядная агитация и работа со средствами массовой информации** | | |
| 5.1 | Информационные заметки, статьи о работе коллектива, спортивных успехах занимающихся, команд, групп и т.д. | -отражение на стендах, спортивную и общественную жизнь страны, школы, коллектива, хроники спортивной жизни  - фотогалерея и просмотр видеофильмов ведущих спортсменов страны, мира по культивируемым видам спорта и занимающихся школы.  - Спецвыпуски стенгазет, фотомонтажей, «молний» по поводу знаменательных дат, по итогам выступлений на соревнованиях и др. событий коллектива | … |

**План мероприятий, направленных на предотвращение допинга и борьбу с ним.**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров

Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

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

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

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

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

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайтеМАУДО «Спортивная школа им. А.Г. Смолянинова» со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

**План антидопинговых мероприятий**

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортсмены проведению мероприятия | Вид программы | Тема | Ответственный за проведение  мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия |
| Этап начальной подготовки | 1.«Веселые старты» | «Честная игра» | тренер | 1-2 раза в год | Пример программы  Обязательное составление отчета проведении мероприятия.(Сценарий, программа, фото, видео) |
| 2.Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | Ответственный за антидопинговое обеспечение | 1раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение |
| 3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список» |  | тренер | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). |
| 4.Антидопинговая викторина | Играй честно | Ответственный за антидопинговое обеспечение в СШОР РУСАДА | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в СШОР |
| 5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | Спортсмен | 1 раз в год | Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net 6. Тренер 1-2 раза в год |
| 6.Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формировани я антидопингов ой культуры» | Тренер | 1-2 раза в год | Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото. |
| 7.Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопингов ых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формировани я антидопингов ой культуры» | Ответственны й за антидопингов ое обеспечение в СШ РУСАДА | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШ |
| Учебно тренировочный этап (этап спортивной специализации | 1.Веселые старты | «Честная игра» | тренер | 1-2 раза в год | Пример программы мероприятия, обязательное предоставление отчета о проведении мероприятии(сценарий, программа, фото, видео) |
| 2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА2 |  | спортсмен | 1раз в год | Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.ne |
| 3.Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственны й за антидопинговое обеспечение в СШОР РУСАДА | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в СШОР |
| 4. Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» | Ответственны й за антидопинговое обеспечение в СШ РУСАДА | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШОР |
| 5.Родительско е собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопингово й культуры» | тренер | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации  Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | спортсмен | 1 раз в год | Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net |
| 2Семинар | «Виды нарушений антидопингов ых правил» «Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | Ответственны й за антидопингов ое обеспечение в СШ РУСАДА | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШ |
| Этап высшего спортивного мастерства | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | спортсмен | 1 раз в год | Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net |
| 2Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в СШОР РУСАДА | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШОР |

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в МАУ ДО «СШОР по настольному теннису», осуществляющей спортивную подготовку.

**Инструкторская и судейская практика** направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится с обучающимися групп на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

**Инструкторская практика*.***В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения настольному теннису. Поочередно выполняя роль инст­руктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать тактические и технические атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией ВБЕ, правильно пока­зать его, дать обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

**План работы семинара для подготовки инструкторов общественников**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Теоретические занятия** | | |
| 1 | Физическая культура и спорт в России . | 1час |
| 2. | Физкультурно-оздоровительная работа, как составная часть охраны здоровья и здорового образа жизни. | 1час |
| 3. | Влияние занятий физическими упражнениями на организм обучающихся. | 2часа |
| 4. | Личная гигиена, врачебный контроль обучающихся. | 1час |
| 5. | Оборудование мест занятий, спортинвентарь | 1час |
| 7. | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий и соревнований | 3часа |
| 8. | Общая и специальная физическая подготовленность | 4часа |
| 9. | Основы методики обучения и тренировки по настольному теннису | 5час |
|  | ИТОГО: | 18час. |
|  | | |
| **Практические занятия** | | |
| 1. | Организационно-инструкторская практика (проведение, организация соревнований, составление положений о соревнованиях) | 4часа |
| 2. | Тренерская практика по настольному теннису | 4часа |
| 3. | Способ проведения соревнований, программа соревнований. | 2час |
| 4. | Проведение занятий с группой | 6час |
| 5. | Участие в проведении соревнований, проводимых спортивной школой | 5час |
| 6. | Зачет | 1час. |
|  | ИТОГО: | 22час. |
|  | ВСЕГО: | 40час. |

**Судейская практика** дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

1) знание терминологии, принятой в настольном теннисе;

2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;

3) умение наблюдать и анализировать выполнение специальных упражнений в настольном теннисе обучающимися;

4) определение ошибки при выполнении упражнений партнером и указание путей ее исправления;

5) составление комплекса упражнений по проведению разминки;

6) составление конспекта занятия (разминки) и его (ее) проведение с обучающимися младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту необходимо освоить следующие умения и навыки:

1. Составление положения о проведении соревнований на первенство школы по настольному теннису.
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участие в судействе учебных соревнований совместно с тренером.
4. Судейство учебных соревнований в качестве помощника и главного судьи.
5. Участие в судействе официальных соревнований в составе судейской группы.
6. Судейство соревнований в качестве помощника главного судьи.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил проведения соревнований, привлечения обучающихся к выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику обучающиеся получают на школьных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревно­ваниях районного, городского и областного уровней. Обучающимся могут быть присвоены звания «Ин­структор-общественник» и «Судья по спорту». С этой целью на этапе углубленной специализации следует проводится семинар по подго­товке инструкторов и судей. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике Результаты оформляются протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по МАУ ДО «СШОР по настольному теннису»

**План работы семинара для судей по настольному теннису**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Теоретические занятия** | | |
| 1 | Развитие настольного тенниса в России . | 1час |
| 2. | Оборудование залов и спортинвентарь | 1час |
| 3. | Врачебный контроль при проведении соревнований | 1час |
| 4. | Правила соревнований по настольному теннису | 3часа |
| 5. | Основная документация при проведении соревнований по настольному теннису | 2часа |
| 6. | Проведение соревнований (судейство, главный судья, главный секретарь, секретарь, судья информатор) | 2часа |
|  | ИТОГО | 10 час. |
|  | | |
| **Практические занятия** | | |
| 1. | Организация судейства | 2час. |
| 2. | Ведение протоколов, технической документации | 2час. |
| 3. | Судейство на учебно-тренировочных занятиях, официальных соревнованиях | 2час. |
|  | ИТОГО: | 6час. |
|  | ВСЕГО: | 16час. |

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Медицинское обеспечение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности учебно-тренировочного процесса. Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования учебно-тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой обучающимися и спортсменами учебно-тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание учебно-тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины.

Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды учебно-тренировочных занятий и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

Медико-биологические средства восстановления. Рациональное питание. Объем и направленность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14 - 15%, жиров - 25%, углеводов - 60 - 61%. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки).

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хорологическими факторами. Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

**Система контроля**

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

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «настольный теннис» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта

«настольный теннис»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

**На** **этапе совершенствования спортивного мастерства**:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

-овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

-закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**На этапе высшего спортивного мастерства**:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные норматив (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты на межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Конкретизация критериев подготовки лиц, осваивающих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки и влияние физических качеств телосложения на результативность по виду спорта настольный теннис.

Критериями оценки эффективности управления процессом подготовки служат нормативные требования, которые являются неотъемлемым компонентом системы управления спортивной тренировкой.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет

подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;

- оценки результатов выступления в соревнованиях;

- выполнения контрольных упражнений по физической и технической

подготовке.

- аттестация;

Аттестация проводится с целью оценить технический уровень занимающихся.

Проводится 1 раз в год. Решаемые задачи:

- повышение технической подготовки обучающихся

- проведение мониторинга учебно-тренировочного процесса

- корректировка программ

- перевод обучающихся на следующие этапы подготовки.

**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 | | | | | | Норматив | | | |
| мальчики | | | | | девочки | мальчики | | девочки | |
|  | 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3х10 м | с | 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 | | | | | | | | | |
| 7 | | | 4 | | | 10 | | | 6 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | | | | | | | | |
| +1 | | +3 | | | | +3 | | | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | | | | | | |
| 110 | 105 | | | | | 120 | 115 | | |
|  | 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (5попыток) | количество попаданий | не менее | | | | | | | | | |
| 2 | | 1 | | | | 3 | 2 | | |
| 2.2. | Прыжки через скакалку за 30 сек. | количество раз | 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 |
|  | 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | |
| 2.1. | Прыжки через скакалку за 45 с | количество раз | не менее | |
| 75 | 65 |
|  | 3. Уровень спортивной квалификации | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | спортивные разряды – «третий  юношеский спортивный разряд»,  «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй  спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | |

# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис»

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «настольный** **теннис»**

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

**Рабочая программа по виду спорта настольный теннис.**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До трех лет |
| 1. | Общая физическая подготовка | **Развитие физических качеств:** подвижность 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 выносливости**: бег 1,5 км., 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол | Основной задачей физической подготовки на данном этапе является воспитание силовых способностей. Следует также включать в занятие упражнения, направленные на воспитание скоростных способностей, координации и выносливости. бег с быстрой сменой направлений, выпады из различных положений, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег, игры в футбол, 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. Бег 1,5 км., 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол |
| 2. | 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. | **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 |
| 3. | Техническая-тактическая | **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; - «топорник» справа, слева; - обратный маятник справа. **Передвижение** - 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)  **Метод освоения:** с партнером попарно; со спаррингами попарно | Совершенствовать индивидуальный технический стиль, его ведущие технические элементы в ходе соревновательной подготовки. **Быстро Атакующий стиль.** Базовая техника. Базовая тактика. **Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин:** Базовая техника:  а) Различные виды быстрых атакующих ударов:б) Подачи: разные подачи, в соответствии с индивидуальным стилем. в) передвижение: совершенствование способов передвижения и умение сочетать их с различными видами ударов. Базовая тактика. **Стиль игры – топ – спин + атакующий удар** *Базовая техника* Топ-спин справа по накату, топ-спину из любой игровой зоны: В основе подачи с разными вращениями 2-3 «коронных» подачи, в соответствии с индивидуальным стилем. Совершенствовать способы передвижения и уметь сочетать их с разными видами ударов Базовая тактика а) Тактика активного нападения с применением подач с нижним и нижне - боковым вращением, для создания условия нападения с применением «топ-спина». б) После серийного обмена «топ - спинами» овладеть тактикой завершения Стиль игры – подрезка + атакующий удар Базовая техника а) Техника срезки. Овладеть техникой срезки: Атакующие удары. Овладеть техникой выполнения серийных атакующих ударов справа и слева. Передвижение. Совершенствовать передвижение. Обратить внимание на способ передвижения - вперед – назад. *Базовая тактика* |
| 4. | Участие в спортивных соревнованиях | обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий). | обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий) |

**Учебно – тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортив ной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут ) | Сроки проведения | | | Краткое содержание |
| Учебно-трени- рово чный этап (этап спортивной специали зации) | **Всего на учебно-тренирово чном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈**  **600/96**  **0** | 01.09 - 01.05 | | | Повышение теоретического уровня знаний обучающихся на разных этапах спортивной подготовке, ведение спортивных дневников, роль питания в спортивной подготовке, освоение общей психологической подготовке и иное |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈  70/107 | сентябрь | | | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | ≈  70/107 | октябрь | | | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈  70/107 | ноябрь | | | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание |
| Физиологические основы физической культуры | ≈  70/107 | декабрь | | | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈  70/107 | январь | | | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактическо й подготовки. Основы техники вида спорта | ≈  70/107 | май | | | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈  60/106 | сентябрь-апрель | | | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈  60/106 | декабрь - май | | | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида  спорта | ≈  60/106 | декабрь- май | | | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствова  ния спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **≈ 1200** | 01.09 - 01.05 | | | Повышение уровня теоретических знаний обучающегося, составление индивидуальных планов спортивной подготовки, характеристика психологической подготовки, изучение современных тенденций совершенствования системы спортивной подготовке |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 200 | сентябрь | | | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта |
| Профилактика травматизма. Перетренированнос ть/  не тренированность | ≈ 200 | октябрь | | | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 200 | ноябрь | | | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | ≈ 200 | декабрь | | | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 200 | январь | | | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 200 | февраль - май | | | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего  спортивного мастерства | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **≈ 600** | | 01.09 - 01.05 | | Повышение уровня теоретических знаний обучающегося, составление индивидуальных планов спортивной подготовки, характеристика психологической подготовки, изучение современных тенденций совершенствования системы спортивной подготовке |
| Физическое, патриотическое,  нравственное, правовое и  эстетическое воспитание в спорте. Их роль и  содержание в спортивной деятельности | ≈ 120 | | | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| Социальные функции спорта | ≈ 120 | | | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая).  Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 120 | | | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный  процесс | ≈ 120 | | | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 120 | | | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.  Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

# Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» относятся Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская судейская практика.

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

**Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**Материально-технические условия реализации Программы**

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[[1]](#endnote-1);

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

-обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

-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**

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

.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
| №  п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство-вания спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
|  | Клей неорганический  (50 мл) | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
|  | Основание ракетки для настольного тенниса | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
|  | Ракетка для настольного тенниса | штук | на обучающегося | 1 | 1 | - | - | - | - |
|  | Резиновые накладки для ракетки (основания) | штук | на обучающегося | 8 | 1 | 12 | 1 | 20 | 1 |
|  | Торцевая лента для предохранения оснований и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1 м) | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивнаяэкипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
| №  п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство-вания спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
|  | Костюм спортивный тренировочный зимний | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Костюм спортивный тренировочный летний | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Кроссовки для спортивных залов | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Спортивные брюки | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Фиксатор для голеностопа | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Фиксатор коленных суставов | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Фиксатор локтевых суставов | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Футболка | штук | на обучающегося | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
|  | Чехол для ракетки для настольного тенниса | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Шорты/юбка | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

**Кадровые условия реализации программы: укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками.**

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054). непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

**Информационно-методические условия реализации Программы**

1.Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис, утвержденные приказом минспорта России №579 от 07 июля 2022 года.

2.Приказ Минспорта России от 9 августа 2016 г. N 947 (ред. от 17.01.2019) «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил»

3. Амелин, А. Н. «Современный настольный теннис», М.: Ф и С, 1982.

4. Амелин А. Н., Пашинин В. А. «Настольный теннис» (Азбука спорта), М.: Ф и С, 1999.

5. Байгулов, Ю. П. «Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра», М.: Ф и С, 2000.

6. Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. «Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва» М.: Советский спорт, 1990.

7.Барчукова, Г. В «Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис», М.: РГАФК, 1997.

8.Барчукова Г. В., Шпрах С. Д. «Игра, доступная всем» М.: Знание, 1991.

9.Барчукова, Г. В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис М.: ГЦОЛИФК, 1984.

10.Ефремова, А. В., Гужаловский А.А. «Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе», Минск, 1995.

11.Иванов В.С. «Настольный теннис», М.: «Ф и С», 1966.

12. Матыцин, О. В. «Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе» М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.

13. Матыцин О. В. «Настольный теннис: Неизвестное об известном» М: РГАФК, 1995.

14. «Настольный теннис»: Перевод с китайского - под ред. СюйЯньшэна. М.: Ф и С, 1987.

15.Правила настольного тенниса. – М.: ФНТР, 2006.

16.Серова Л. К., Скачков Н.Г. «Умей владеть ракеткой» –Л.: Лениздат, 1989.

17.Шпрах, С. Д. «У меня секретов нет. Техника» Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис». М., 1998.

Интернет-ресурсы:

<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта РФ

[http://ttfr.ru](http://ttfr.ru/) - Федерация настольного тенниса России [http://minsport-kuzbass](http://minsport-kuzbass/) - Министерство физической культуры и спорта Кузбасса

1. [↑](#endnote-ref-1)