

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «МЕЩЕРА»

РАССМОТРЕНА
на заседании Педагогического совета
МАОУ ДО СШ «Мещера»
протокол от 10.01.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МАОУ ДО СШ «Мещера»
от 10.01.2023 № 3

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

Срок реализации программы:
на этапе начальной подготовки – 1-2 года
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет

Программа разработана
Педагогическим коллективом
МАОУ ДО СШ «Мещера»

г. Нижний Новгород

2023 год

Содержание:

1. Общие положения	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3. Виды форм обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	12
2.6. Календарный план воспитательной работы	15
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.8. Планы инструкторской и судейской практики	19
2.9. Планы медицинских и медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
3. Система контроля	24
4. Рабочая программа	33
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки	33
4.2. Учебно-тематический план	43
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам	46
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	47
6.1. Материально-технические условия реализации программы	47
6.2. Кадровые условия реализации программы	48
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	48

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис» разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 06.12.2022 № 1143 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по настольному теннису с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утверждённого приказом Министерства спорта РФ от 31.10.2022 № 884 (далее – ФССП) и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утверждённой приказом Министерства спорта РФ от 06.12.2022 №1143.

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. Создание прочной основы для долгосрочного развития обучающегося по программе, способного в дальнейшем полностью реализовать себя в избранной дисциплине вида спорта «настольный теннис».

Задачи программы:

1. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
2. Воспитание волевых, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых людей. Формирование нравственных ценностей, общечеловеческих норм.
3. Всестороннее развитие физических способностей, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков для достижения высоких спортивных результатов;
4. Выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.
5. Достижение высокого уровня развития двигательных качеств, функциональных возможностей обучающихся;
6. Подготовка спортсменов высокой квалификации.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Многолетняя спортивная подготовка обучающихся представляет собой единую организационную систему, состоящую из последовательно чередующихся этапов, которые находятся в неразрывной связи с возрастными, физическими и квалификационными показателями спортсменов.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП)
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ)

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (чел.)
Этап начальной подготовки	1-2	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8

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

Для зачисления на этап (год) спортивной подготовки проводится индивидуальный отбор поступающих. Индивидуальный отбор осуществляется в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта.

Комплектование учебно-тренировочных групп спортивной подготовки осуществляется с учётом возраста, физической подготовленности и гендерными особенностями развития.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учётом федерального стандарта спортивной подготовки.

Перевод обучающихся на следующий год (этап) спортивной подготовки, осуществляется по результатам контрольно-переводных нормативов.

Обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода на следующий год, этап спортивной подготовки, но выполнившие нормативные требования по уровню спортивной подготовки, могут переводиться досрочно (в том числе в течение календарного года) в группы, соответствующие уровню спортивной подготовки обучающегося. При этом они осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке в соответствии с их возрастом.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на учебно-тренировочном этапе до трёх лет обучения – спортивного разряда «третий юношеский спортивный разряд»;

на учебно-тренировочном этапе свыше трёх лет обучения – спортивного разряда «третий спортивный разряд»;

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся к прохождению следующего этапа спортивной подготовки не допускается и отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся трёх спортивных разрядов и (или) спортивных званий
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности

Допускается объединение, на временной основе, учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, отпуском.

2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп.

Процесс подготовки реализуется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим общий объём нагрузки, которая распределяется на основании требований ФССП по виду спорта «настольный теннис» с учетом этапа и периода подготовки.

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет
Количество				

часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936

Объем Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) представлен для каждого учебно-тренировочного этапа в астрономических часах. Учреждение самостоятельно определяет объем Программы, но не ниже и не выше границ диапазона, указанного в ФССП.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать максимум:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

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

2.3. Виды форм обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Основными формами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуально-групповые и индивидуальные учебно-тренировочные практические и теоретические занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий);
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- спортивные соревнования и мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- контрольные мероприятия;
- самостоятельная работа в период каникул, объявленных карантин, отпуск тренера-преподавателя, в том числе с использованием дистанционных технологий

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

При реализации программы на учебно-тренировочных занятиях применяются следующие формы организации обучающихся: групповые учебно-тренировочные занятия, либо учебно-тренировочные занятия в подгруппах (пары, тройки), индивидуальные учебно-тренировочные занятия, смешанные – индивидуально-групповые учебно-тренировочные занятия.

Групповое учебно-тренировочное занятие является основной формой организации учебно-тренировочного процесса подготовки обучающихся. На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе групповая форма

учебно-тренировочного занятия применяется и включает разнообразные комплексы упражнений разной направленности. Групповое учебно-тренировочное занятие решает многокомпонентные задачи.

Индивидуально-групповые учебно-тренировочные занятия применяются на всех этапах спортивной подготовки обучающихся и отличаются тем, что в учебно-тренировочном процессе в групповой форме занятия в тренировке с партнером превалируют целевые установки на повышение уровня технико-тактической подготовки и др. Индивидуально-групповые занятия решают задачи командной подготовки с учетом реализации технической и групповой тактической подготовки, психоэмоциональной практики.

Индивидуальные учебно-тренировочные занятия являются формой организации учебно-тренировочного процесса, при которой обучающийся в паре с партнером или без партнера совершенствует индивидуальные технические и технико-тактические варианты игры. Такая форма занятий наиболее эффективна на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В процессе подготовки обучающихся необходимо учитывать индивидуальные особенности обучающегося, а учебно-тренировочная нагрузка должна соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты обучающегося.

Объем и структура индивидуальных тренировок составляются, исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности обучающегося.

Виды (формы) обучения, учебно-тренировочных занятий (групповые, индивидуально-групповые, индивидуально учебно-тренировочные и иные)
на различных этапах подготовки

Форма учебно-тренировочных занятий	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Групповая	+	+	+	
Индивидуально-групповая	+	+	+	
Индивидуальная учебно-тренировочная			+	+

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы)

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся,

организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, Кубкам России, первенствам России	--	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	--	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	--	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	--	14
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	--	--
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	--	--
2.4.	Учебно-		

	тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	--	до 60 суток

Продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) учитывается без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и уровня предстоящих соревнований.

Учебно-тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России и к другим всероссийским соревнованиям не рекомендуется проводить более 14 дней подряд на учебно-тренировочном этапе и не более 18 дней на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации на учебно-тренировочном этапе не превышают 14 дней.

К специальным учебно-тренировочным сборам относятся следующие мероприятия:

1) обязательными на учебно-тренировочном этапе являются учебно-тренировочные сборы в каникулярный период общеобразовательных организаций продолжительностью не более 21 дня подряд в летний и (или) зимний период. Оптимальным числом участников учебно-тренировочного сбора является не менее 60% от состава.

2) учебно-тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке. Оптимальное количество участников – более 70 % состава группы. Продолжительность данного сбора на учебно-тренировочном этапе не превышает 14 дней.

Задача данного сбора заключается в целенаправленной физической подготовке обучающихся к предстоящим нагрузкам специальной направленности. Данные варианты учебно-тренировочного сбора целесообразно применять в начале подготовительного периода или в середине соревновательного после длительного перерыва;

3) восстановительные учебно-тренировочные сборы продолжительностью до 14 дней актуальны в переходном периоде спортивной подготовки и в соревновательном после продолжительных и напряженных соревнований

на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства;

4) учебно-тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования проводятся на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства в соответствии с планом комплексного медицинского обследования, продолжительностью до 5 дней, но не более 2 раз в год;

5) просмотрные учебно-тренировочные сборы актуальны для учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства. Продолжительность данного сбора – до 60 дней.

Планирование учебно-тренировочных мероприятий осуществляется учреждением в соответствии с календарными планами спортивных мероприятий и допуском обучающихся к соревнованиям.

2.3.3. Спортивные соревнования

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся, они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Различают следующие виды соревнований:

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

отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

основные соревнования, цель которых – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Контрольные	1	1	1	1
Отборочные	-	-	2	2

Основные	-	2	3	5
----------	---	---	---	---

Объем соревновательной деятельности является минимальным для каждого этапа спортивной подготовки.

Цели и поставленные задачи участия обучающихся в соревнованиях должны соответствовать уровню их подготовленности и способности решать поставленные задачи.

По мере роста квалификации обучающихся, на последующих этапах спортивной подготовки, число соревнований увеличивается, в соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования.

Требования к участникам спортивных соревнований:

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

Учреждение направляет обучающихся, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утверждённого плана (календаря) физкультурных и спортивных мероприятий учреждения, формируемого, в том числе, с учетом Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, региональных и городских планов проведения спортивных соревнований, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных мероприятиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в учреждении осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Годовой тренировочный план рассчитан на 52 недели включая период самостоятельной работы. Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом учреждения.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на этапах спортивной подготовки в период

проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки и перечнем тренировочных мероприятий.

При подготовке годового учебно-тренировочного плана дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» необходимо руководствоваться соотношением видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса,

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

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап НП		Тренировочный этап	
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет
Общая физическая подготовка (%)	26-34	26-34	17-23	17-23
Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23	17-23	17-23
Участие в спортивных соревнованиях	--	3-4	6-8	7-9
Техническая подготовка (%)	31-39	31-39	26-34	26-34
Тактическая, теоретическая подготовка, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	17-23	17-23
Инструкторская и судейская практика (%)	--	1-2	1-3	2-4
Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-3	1-3	2-4	2-4

Учебно-тренировочный план:

- разрабатывается с учетом примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки и федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта;
- определяет содержание и организацию учебно-тренировочного процесса;
- предусматривает максимальную нагрузку обучающихся;

- определяет последовательность освоения содержания программы по годам (этапам) обучения.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	12-14	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах (астрономических)			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп			
		10-20	10-20	8-16	8-16
		1.	Общая физическая подготовка	66-88	80-100
2.	Специальная физическая подготовка	46-62	62-82	124-146	166-186
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8-12	36-42	72-80
4.	Техническая подготовка	80-106	98-130	186-218	224-252
5.	Тактическая подготовка	22-32	32-50	98-116	130-148
6.	Теоретическая подготовка	12-16	16-22	32-36	36-36
7.	Психологическая подготовка	2-2	4-4	12-16	16-18
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-2	4-4	6-6	6-6
9.	Инструкторская и судейская практика	-	4-4	6-8	24-36
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия,	2-2	2-4	6-6	8-8
11.	Восстановительные мероприятия	2-2	2-4	6-6	8-8
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936

2.6. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана.

Планирование воспитательной работы с обучающимися осуществляется с учетом этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства обучающихся, а также задач подготовки.

Воспитательная работа тренеров-преподавателей осуществляется как во время учебно-тренировочных занятий, так и на всех спортивно-массовых мероприятиях. Решение воспитательных задач с обучающимися различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, воли и характера, а также умения вести соревновательную борьбу.

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуются в разных формах на всех этапах учебно-тренировочного процесса обучающихся

Средства воспитательной работы:

- личный пример и мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество и пример старших обучающихся.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	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
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с	В течение года

	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)	обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
2.2.	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. Развитие творческого мышления			
3.1.	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 обучающихся	В течение года
4. Профориентационная деятельность			
4.1.	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	В течение года

		спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
4.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года

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

Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента обучающихся.

На начальном этапе подготовки в рамках теоретической подготовки рекомендовано проводить беседы с детьми на темы здорового образа жизни, способствующие формированию правильных привычек и здорового образа жизни. В учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, ознакомление обучающихся с национальными антидопинговыми организациями и их программами.

За последние годы в работе широко применяется, разработанный и рекомендуемый Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу, по окончании которого каждый обучающийся получает не только сертификат, но и необходимые знания в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».

Антидопинговые мероприятия направлены на:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах;
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;

- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья
- формирование нетерпимости к допингу.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<p>1. Беседы, лекции в рамках теоретической подготовки по установленным темам: Что такое допинг и допинг-контроль? Исторический обзор проблемы допинга. Последствия допинга для здоровья. Допинг и зависимое поведение. Профилактика допинга. Причины борьбы с допингом</p> <p>2. Демонстрация видеороликов и наглядной агитации</p> <p>3. Спортивно-массовое мероприятие «Честная игра»</p>	В течение года	<p>Обоснование актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. Формулирование определения понятия «допинг», «допинг-контроль». Свободный рассказ с элементами диалога про то, что, собственно, побуждает спортсменов к таким действиям, подвергая риску свое здоровье и репутацию, нарушая морально-этические принципы. Что такое допинги, на каком основании те или иные действия относят к их числу, почему они запрещены в спорте. Рассматриваются запрещенные допинговые методы, стереотипные суждения о допинге (к нему якобы прибегают практически все спортсмены, при правильном применении невозможно разоблачение и т.п.). Какие не связанные с допингом способы позволяют обеспечить рост спортивных результатов. В дальнейшем оцениваются требования, которым должны отвечать эти способы, чтобы обеспечить максимальную эффективность. Знакомство с основными положениями антидопингового кодекса, разновидностями допинга. 2. Освещение темы антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) обучающихся 3. Разработка сценария мероприятия.</p>
Учебно-тренировочный этап до 3-х лет обучения	<p>1. Беседы, лекции в рамках теоретической подготовки по установленным темам: Профилактика применения допинга среди спортсменов. Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика</p>	В течение года	<p>Знакомство с основными разновидностями допинга, почему они запрещены в спорте. Рассматриваются группы препаратов и процедуры, запрещенные допинговые методы. Завершается занятие групповой дискуссией. Задача участников – рассуждая с позиции экспертов, придерживающихся скептического взгляда на данные суждения, выдвинуть как можно больше аргументов против</p>

	2. Демонстрация видеороликов и наглядной агитации 3. Спортивное мероприятие, состязания под эгидой «Мы за чистый спорт»		них. Знакомство с содержанием Всемирного антидопингового кодекса. 2. Распространение буклетов, информационных материалов среди обучающихся, привлечение родителей (законных представителей) обучающихся к теме антидопинга. 3. Разработка сценария мероприятия.
Учебно-тренировочный этап свыше 3 лет обучения	1. Беседы, лекции в рамках теоретической подготовки по установленным темам: Нормативно-правовая база антидопинга. Фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям. Характеристика допинговых средств и методов Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов. Права и обязанности спортсменов, согласно Всемирному антидопинговому кодексу. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика. 2. «Русада» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».	В течение года	Формирование культуры нулевой терпимости к допингу, актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. Краткий рассказ о том, какие не связанные с допингом способы позволяют обеспечить рост спортивных результатов. Права и обязанности спортсмена, санкции в случае выявления нарушений и их влияние на дальнейшую судьбу. Знакомство с содержанием Всемирного антидопингового кодекса, с международным стандартом «Запрещенный список». 2. Знакомство с курсом обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт», прохождение образовательного курса дистанционного обучения «Антидопинг». Ссылка на онлайн курс: https://rusada.ru/education/online-training/

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Привлечение обучающихся к инструкторской и судейской практике имеет воспитательное значение – воспитание потребности к наставничеству, сознательному отношению к учебно-тренировочному процессу и уважению к решению судей.

Обучение инструкторской и судейской практике начинают с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки.

Обучающиеся тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

В процессе обучения обучающиеся *осваивают следующие навыки и умения инструктора:*

1. Терминология и применение её на занятиях;
2. Подготовка инвентаря, места проведения занятий и соревнований;
3. Построение группы и подача основных команд на месте и в движении, проведение разминки;
4. Овладение первоначальными знаниями по методике составления учебной документации, формами проведения занятий, планирования;
5. Наблюдение за обучающимися во время занятий, определение и исправление ошибок в выполнении приёмов;
6. Проведение тренировочных занятий в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
7. Организация и проведение индивидуальной работы в команде младшего возраста по совершенствованию техники;
8. Руководство командой на соревнованиях, вести наблюдение за обучающимися во время двусторонних, товарищеских и календарных игр, определять и указывать на допущенные ими ошибки в выполнении технико-тактических приёмов и общего плана игры;
9. Самостоятельное составление плана занятия (тренировки);

Для получения звания судьи по спорту последовательно осваиваются следующие навыки и умения:

1. Знание правил проведения соревнований;
2. Составление положения о проведении соревнований;
3. Ведение протокола игры;
4. Участие в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;
5. Выполнение судейских обязанностей при проведении соревнований в своих группах, турниров на уровне учреждения;
6. Выполнение судейских обязанностей на официальных соревнованиях.

Содержание	Тренировочный этап				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Владение принятой терминологией	+	+			
Самостоятельное проведение разминки, построения, проведение занятия по ОФП по заданию тренера;		+	+	+	
Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения тренировочного занятия	+	+			
Владение приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений		+	+	+	
Составление конспекта занятия, и самостоятельное проведение тренировочного занятия					+

Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня	+	+	+		
Знание отдельных судейских обязанностей		+	+	+	
Подготовка мест и инвентаря для проведения соревнований			+	+	+
Судейство соревнований школьного уровня, ведение документации соревнований.			+	+	+
Организация и проведение соревнований школьного уровня. Практика судейства соревнований школьного, муниципального уровня				+	+
Выполнение функций главного судьи/секретаря на школьных соревнованиях					+

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

При любой форме физкультурно-оздоровительной работы очень важен систематический медицинский контроль. Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 № 1144н.

Медицинский (врачебный) контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным мероприятиям обучающихся, не имеющих противопоказаний.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств составляются с учетом возраста обучающихся, этапа подготовки, в соответствии с режимом учебно-тренировочных занятий и календарем соревнований.

Изначально лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение только при наличии документов (справка допуска к занятиям, результаты медосмотра), подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее двух раз в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения тренировок и спортивных соревнований, одежды и обуви;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль питания обучающихся и использования ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений обучающихся.

Плановая диспансеризация проводится с учетом этапа подготовки в сроки, установленные приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н: на начальном и учебно-тренировочном этапах 1 раз в 12 месяцев для определения к допуску занятий обучающихся и, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, оценки физической работоспособности.

Внеплановое дополнительное исследование или консультация специалистов проводится по показаниям или по необходимости, используется после выявления различных патологических состояний у обучающихся, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок обучающимся и определения возможности его участия в соревновании.

В соответствии с приказом Минздрава России от 20.10.2020 № 1144н учреждение осуществляет следующие мероприятия:

1. Контролирует наличие допуска врача по спортивной медицине к физкультурным и спортивным мероприятиям поступающих в учреждение;
2. Обеспечивает прохождение обязательных ежегодных углубленных медицинских осмотров (УМО), проводимых в специализированных медицинских учреждениях в количествах, определенных договором;
3. Оказывает доврачебную медико-санитарную помощь занимающимся в соответствии со стандартами медицинской помощи в организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы.

А также осуществляет медико-биологические мероприятия:

1. Следит за соблюдением санитарно-гигиенических требований, предъявляемых к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

2. Осуществляет динамическое наблюдение за состоянием здоровья, психо-эмоциональным состоянием обучающихся.

3. Проводит санитарно-просветительскую работу по вопросам рационального питания, режима работы и отдыха спортсменов.

4. Проводит обучение спортсменов самоконтролю в процессе учебно-тренировочных занятий, во время участия в спортивных мероприятиях.

Восстановительные мероприятия включают в себя комплекс педагогических, медико-биологических, психологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной мере, утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренированности.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, которые следует применять систематически и направленно. При этом нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности спортсменов.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также стандартизованные функциональные пробы.

**Восстановительные мероприятия,
используемые при работе с обучающимися на разных этапах подготовки**

Задача	Средства, методы, мероприятия
этап начальной подготовки	
Постепенная адаптация к повышению физических нагрузок	Закономерное, рациональное сочетание нагрузок и отдыха на занятии Широкое использование подвижных игр в решении двигательных задач
Восстановление работоспособности обучающихся	Обучение использованию гигиенических процедур: водные процедуры, закаливание организма солнцем, водой, воздухом, сбалансированное питание (восстановление потраченных калорий, правильное сочетание продуктов)
учебно-тренировочный этап	
Профилактика и предупреждение травматизма Рациональное построение тренировки и соотношение объема и интенсивности нагрузки обучающихся	Массаж и самомассаж – как средства восстановления. Использование разминки в учебно-тренировочном процессе и в игровой деятельности.
Предупреждение переутомления, перенапряжения	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности.

	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный
Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений Психологическая подготовка к учебно-тренировочному и соревновательному процессу.	Упражнения восстановительной направленности, плавание (водоем, бассейн). Сауна, общий массаж, кислородные коктейли. Элементы аутотренинга, настрой на игру.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1) На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

2.) На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях 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;
- 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.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Промежуточная аттестация проводится учреждением не реже одного раза в год.

Учреждение самостоятельно разрабатывает комплекс тестов по видам подготовки, не связанных с физической подготовкой (теоретическая подготовка, техническая программа и др.), принимая во внимание конкретный контингент обучающихся и этап подготовки.

Требования к нормативам по ОФП и СФП установлены ФССП.

Итоговый результат прохождения промежуточной аттестации – «аттестован»/«не аттестован».

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№	Упражнения	Норматив			
		до года		свыше года	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Челночный бег 3x10 м	не более (с)			
		10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее (кол-во раз)			
		7	4	10	6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее (см)			
		110	105	120	115
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее (см)			
		+1	+3	+3	+5
Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	не менее (кол-во попаданий)			
		2	1	3	2

2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с	не менее (кол-во раз)			
		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)

№	Упражнения	Норматив				
		УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 30 м	не более (с)				
		юноши				
		6,7	6,2	5,7	5,2	4,7
		девушки				
		6,8	6,3	5,8	5,3	4,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	не более (с)				
		юноши				
		9,7	9,2	8,7	8,2	7,7
		девушки				
		9,9	9,4	8,9	8,4	7,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее (кол-во раз)				
		юноши				
		14	16	18	20	22
		девушки				
		9	10	11	12	12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее (см)				
		юноши				
		+5	+5	+6	+7	+8
		девушки				
		+7	+8	+9	+10	+10
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее (см)				
		юноши				
		125	135	145	160	175
		девушки				
		120	130	140	150	160
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее (кол-во раз)				
		юноши				
		3	5	6	7	8
		девушки				
		-	-	-	-	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	не менее (кол-во раз)				
		юноши				
		-	-	-	-	-
		девушки				
		9	10	10	11	12
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжки через скакалку за 30 с	не менее (кол-во раз)				
		юноши				
		75	85	95	105	110

		девушки				
		65	70	80	90	100
3. Техническая программа						
3.1.	Накат справа по диагонали	не менее (кол-во раз)				
		30	30	45	45	45
3.2.	Накат слева по диагонали	не менее (кол-во раз)				
		30	30	45	45	45
3.3.	Накат справа и слева в правый угол	не менее (кол-во раз)				
		25	25	-	-	-
3.4.	Накат справа и слева в левый угол	не менее (кол-во раз)				
		25	25	-	-	-
3.5.	Подрезка справа по диагонали	не менее (кол-во раз)				
		30	30	-	-	-
3.6.	Подрезка слева по диагонали	не менее (кол-во раз)				
		30	30	-	-	-
3.7.	Подача с верхним вращением (в серии 10 подач)	не менее (кол-во раз)				
		7	7	-	-	-
3.8.	Топ-спин справа с подрезки	не менее (кол-во раз)				
		-	-	6	6	6
3.9.	Топ-спин справа с подставки	не менее (кол-во раз)				
		-	-	7	7	7
3.10.	Подача с верхнебоковым вращением (в серии из 10 подач)	не менее (кол-во раз)				
				6	6	6
3.11.	Подача с нижнебоковым вращением (в серии из 10 подач)	не менее (кол-во раз)				
				6	6	6
3.12.	Короткая подача справа (в серии из 10 подач)	не менее (кол-во раз)				
				7	7	7
3.13.	Короткая подача слева (в серии из 10 подач)	не менее (кол-во раз)				
				7	7	7
4. Уровень спортивной квалификации						
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки до трех лет	Спортивные разряды: третий юношеский спортивный разряд второй юношеский спортивный разряд первый юношеский спортивный разряд				
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки свыше трех лет	Спортивные разряды: третий спортивный разряд второй спортивный разряд первый спортивный разряд				

Методика выполнения упражнений по физической подготовке

Челночный бег 3x10 м (сек.) Тест проводится на ровной поверхности длиной не менее 15 м, отмеряют участок 10 м и отмечают линию старта и финиша. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения испытуемый каждый раз касается рукой линии, кроме финишной.

Бег 30 м. Выполняется на ровном прямом участке спортивного зала или на стадионе по легкоатлетическим правилам, старт высокий. Регистрируется и оценивается время пробегания в секундах. Время фиксируется по общепринятой методике – учитывая лучший результат по двум попыткам.

Прыжок в длину с места. Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельны друг другу), мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. При приземлении подать плечи максимально вперед, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности. Из трех попыток учитывается лучший результат в см.

Сгибание разгибание рук в упоре лежа от пола. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Испытуемый подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом.

Прыжки через скакалку за 30 с. Исходное положение – стоя, ноги вместе, скакалка расположена сзади, держать за узлы/ ручки скакалки, руки в стороны слегка согнуты в локтях. По сигналу судья/тренер включает секундомер, а спортсмен начинает выполнение прыжков. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Упражнение выполняется максимум два раза с перерывом 2 минуты. В зачет идет лучший результат.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток). Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Исходное положение – участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая – на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь.

Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- участник совершил заступ за линию метания.

направление броска. Упражнение выполняется 5 раз, цель на расстоянии 6 м, учитывается количество попаданий в цель.

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ *Методика проведения контроля по теоретической подготовке*

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме тестирования. Учащимся раздаются бланки с вопросами. Нужно обвести наиболее правильный вариант ответа.

При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится оценка «сдано» или «не сдано».

Оценка «сдано» ставится при правильных ответах:

на 12 и более вопросов – в группах начальной подготовки

на 20 и более вопросов – в учебно-тренировочных группах до 3-х лет

на 25 и более вопроса – в учебно-тренировочных группах свыше 3-х лет

Тестовые вопросы по теоретической подготовке

1. В какой стране зародился настольный теннис?
 - а. Китай
 - б. Россия
 - в. Германия
 - г. Англия
2. Может ли быть счет в партии 15:14?
 - а. не может
 - б. может
 - в. только в 5 сете
 - г. только в 7 сете
3. Какого цвета может быть мяч для настольного тенниса?
 - а. белый
 - б. желтый
 - в. белый, желтый
 - г. любого цвета
4. Какого цвета могут быть накладки для ракетки в настольном теннисе?
 - а. черные
 - б. красные
 - в. красные и черные
 - г. любого
5. Какие нападающие удары применяются в настольном теннисе?
 - а. плоский удар, подрезка
 - б. топ-спин, накат
 - в. плоский удар, топ спин, накат
 - г. свеча
6. От чего зависит отскок мяча?
 - а. от плотности воздуха
 - б. от удара
 - в. от поверхности стола
 - г. от ракетки
7. Из скольких партий состоит встреча теннисистов?
 - а. 2
 - б. 1

- в. 3,5,7
 - г. 4,6
8. Как определить какое вращение имеет мяч, идущий от противника?
- а. по скорости полета мяча
 - б. по траектории полета мяча
 - в. по высоте полета мяча
 - г. по скорости и высоте полета мяча
9. Когда подача считается выполненной неправильно?
- а. если мяч подается с руки
 - б. если мяч касается обеих сторон стола
 - в. если подброс мяча выше 15см
10. Кому отдается очко, если мяч распался на две половинки?
- а. очко переигрывается
 - б. тому, кто ударил
 - в. тому, кто принимал
 - г. каждому дается по очку
11. Как отличить резаный удар от подкрученного?
- а. по удару ракетки соперника
 - б. по траектории полета мяча
 - в. по удару, траектории и вращению мяча
 - г. по вращению мяча
12. Какая должна быть высота сетки стола?
- а. 13см
 - б. 15,25см
 - в. 15 см
 - г. 14см
13. Как определить, какое боковое вращение имеет мяч, идущий от противника?
- а. по траектории полета мяча
 - б. по отскоку мяча от стола
 - в. по типу удара соперника
 - г. по траектории, отскоку и типу удара соперника
14. Круговая система проведения соревнований это –
- а. игра на выбывание
 - б. игра со всеми участниками турнира
 - в. игра по сетке
15. Какой должен быть размер мяча в настольном теннисе?
- а. 38мм
 - б. 39мм
 - в. 40мм
 - г. 42мм
16. Когда меняются местами игроки в парных встречах?
- а. во время розыгрыша мяча
 - б. после 4-х подач
 - в. после 2-х подач

- г. после каждой партии
- 17. Когда вводится правило 13 ударов
 - а. после 10 минут проведения встречи
 - б. после 10 минут двух сетов
 - в. после десяти минут первого сета
- 18. Когда применяется завершающий удар?
 - а. когда мяч плоский
 - б. когда мяч подкрученный
 - в. когда мяч резаный
- 19. Какие способы держания ракетки применяются в настольном теннисе?
 - а. пером (по-азиатски)
 - б. по-европейски
 - в. по-африкански
 - г. пером (по-азиатски) и по-европейски
- 20. Какие защитные удары применяются в настольном теннисе?
 - а. подрезка
 - б. скидка
 - в. свеча
 - г. подрезка, свеча, скидка
- 21. Когда происходит смена сторон в настольном теннисе?
 - а. после окончания партии, после розыгрыша 5 очков в последней партии
 - б. после окончания партии
 - в. после розыгрыша 5 очков в каждой партии
 - г. по желанию выигравшего партию
- 22. В какую точку стола эффективнее всего направить укороченный мяч?
 - а. под заднюю линию
 - б. под сетку
 - в. в угол стола
 - г. в середину стола
- 23. Тактика игры против соперника, держащего ракетку азиатской хваткой
 - а. влево от соперника
 - б. вправо от соперника
 - в. срезкой
- 24. Тактика игры нападающего против нападающего
 - а. срезкой
 - б. топ-спинами
 - в. накатами
 - г. топ-спинами, накатами
- 25. Техника выполнения наката справа
 - а. внутренней стороной ракетки
 - б. внешней стороной ракетки
 - в. внутренней или внешней стороной ракетки
- 26. До скольких очков играется одна партия в настольном теннисе?
 - а. 21

б. 15

в. 11

г. 25

27. Какие приемы топ-спина вы знаете

а. подрезка

б. блок

в. перекрутка

г. подрезка, блок, перекрутка

Ключ к правильным ответам

1 – г, 2 – б, 3 – в, 4 – в, 5 – в, 6 – б, 7 – в, 8 – б, 9 – а, 10 – а, 11 – в, 12 – б, 13 – г, 14 – б, 15 – в, 16 – в, 17 – в, 18 – а, 19 – г, 20 – г, 21 – а, 22 – б, 23 – а, 24 – г, 25 – а, 26 – в, 27 – г

4. Рабочая программа

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки для каждого года подготовки в соответствии с материально-техническими условиями учебно-тренировочного процесса и уровнем подготовленности обучающихся.

В спортивной подготовке традиционно выделяют следующие средства:

Физическая подготовка – процесс формирования физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Общefизическая подготовка (ОФП) – развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Специальная физическая подготовка (СФП) – уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Техническая подготовка – процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Теоретическая подготовка – процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Тактическая подготовка – процесс овладения оптимальными методами ведения состязания.

Психическая подготовка – система психологических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических

качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Физическая подготовка

Физическая подготовка – это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и др., а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций.

Традиционно физическая подготовка делится на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие спортсмена, повышение функциональных возможностей органов и систем организма, улучшение координационной способности, увеличение физических качеств.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие тех функциональных возможностей организма, от уровня которых зависят достижения в избранном виде спорта. Она осуществляется путем выполнения специальных и подводящих упражнений, близких по своей координационной структуре основным упражнениям.

Общая физическая подготовка

К общей физической подготовке относятся общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта, осуществляется и применяется в разных объемах для всех учебных групп.

Строевые упражнения: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом.

- упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание.

- упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на

растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Обще развивающие упражнения с предметом:

упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисными мячами, упражнения с гантелями.

Акробатические упражнения: кувырки, стойка на лопатках, «мост».

Легкая атлетика: бег на дистанции (30,60,100 м); прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту, метание набивного мяча.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, подвижные игры и эстафеты.

Плавание: для не умеющих плавать – овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50, 100 м

Специальная физическая подготовка

Осуществляется непосредственно средствами настольного тенниса и включает развитие быстроты передвижений, быстроты ударных движений и чувства мяча.

- общие перемещения;
- «зеркальные» передвижения;
- имитация игры в паре;
- перемещения в 3 м. зоне (бегом, приставным, скрестным шагом);
- перемещения со сменой направления.

Перемещения выполняются двумя способами: в максимальном темпе 10-15 сек. с фиксацией количества перемещений и 10-12 перемещений на время.

Развитие быстроты ударных движений ведется через имитацию технических приемов с утяжелением или с амортизатором:

- имитация ударов с многократным повторением;
- имитация ударов с отягощением;
- удары по высокому мячу.

Для развития чувства мяча используют следующие задания:

- игра об свою половину;
- игра откидкой с самим собой;
- свечка «бумеранг».

Технико-тактическая подготовка

Этап начальной подготовки

Цель этапа – базовая подготовка.

Задачи этапа – формирование устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники двигательных действий, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья.

Средства подготовки:

- физическая подготовка – подвижные и спортивные игры, общеразвивающие и специальные упражнения, в том числе с небольшими и средними отягощениями;
- техническая подготовка – специальные упражнения для двигательных умений в настольном теннисе;
- теоретическая подготовка – анализ соревнований, видеоматериалов, встреч с известными спортсменами, рассказы и беседы, специальная литература.

Применяемые методы: игровой, равномерный, повторный, круговая тренировка и другие.

Начальный этап подготовки основан на формировании базовых движений и действий, которые являются фундаментом для дальнейшего освоения всех видов спортивной подготовки.

Основное содержание учебно-тренировочных занятий составляют упражнения по физической и технической подготовке в сочетании с получением основных специальных теоретических знаний.

Базовая техника

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

2. Жонглирование мячом

Упражнения с мячом и ракеткой:

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

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

3. Овладение базовой техникой с работой ног

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой осуществляется переход к изучению техники простейших ударов:

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

4. Овладение техникой ударов по мячу на столе

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

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

Базовая тактика

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

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и другие.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Цель этапа – специализация и углубленная тренировка в выбранной специализации.

Задачи этапа – формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, формирование и совершенствование навыков соревновательной деятельности, общая и специальная психологическая подготовка, укрепление здоровья.

Средства подготовки:

- физическая подготовка – специальные упражнения с использованием различных отягощений и тренажерных устройств, общеразвивающие упражнения;
- техническая подготовка – специальные упражнения по настольному теннису;
- теоретическая и тактическая подготовка – анализ соревновательной деятельности, кино и видеоматериал, специальная литература.

Применяемые методы: равномерный, переменный, интервальный, повторный, круговая тренировка и др. соответствующие возрасту, гендерным особенностям организма спортсменов.

Учебно-тренировочный процесс на учебно-тренировочном этапе кроме учебно-тренировочных занятий может и должен включать систематическое участие обучающихся в спортивно-оздоровительных мероприятиях различной направленности, обеспечивающих физическое воспитание и совершенствование специальных качеств и спортивного мастерства обучающихся.

Режим построения учебно-тренировочных нагрузок опирается на взаимосвязь параметров, включающих обобщающий спектр средств технической, тактической, психологической, специальной и общей физической подготовки, соотнесенной с требованиями вида спорта.

Этап начальной спортивной специализации (учебно-тренировочные группы 1-2-го годов обучения)

Базовая техника

1. Атакующие удары справа

Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней

зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.

2. Подставка

Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратить внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

3. Срезка

Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро-медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

4. Накат

По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

5. Подрезка

Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

6. Подача

На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.

7. Прием подачи

Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

8. Передвижение

Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

Техника комбинаций

Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

Базовая тактика

Начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

Соревновательная подготовка

1. Проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.
2. Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.
3. Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой).
4. Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).
5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

Этап углубленной специализации (учебно-тренировочные группы 3-5-го годов обучения)

Базовая техника

1. Атакующий удар справа

Обучающиеся должны овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научиться управлять атакующим ударом, т. е. изменять направление (по прямой, по диагонали и т. д.). Обратить внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны – вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратить внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.

2. Подставка

Преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером». Овладеть техникой удара толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.

3. Атакующий удар слева

В передвижении совершать удары из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку, могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

4. Срезка

Овладеть ударом срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.

5. Накат

На основе стабильного выполнения ударов накато́м проводить обучение одиночному быстрому завершающему накату́.

6. Подрезка

На основе стабильного владения ударами срезкой проводить обучение технике выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и средне-дальней зоны; научиться изменять направление при подрезке; противостоять мячам, посланным противником по центральной линии; овладеть ударом подрезкой с отходом в боковую позицию при приеме мячей, посланных по центральной линии.

7. Топ-спин

На основе педагогического наблюдения те, кто перспективен играть в стиле, предполагающем серийное выполнение быстрого топ-спина, должны начать его изучение. Надо начать с формирования точных движений при выполнении топ-спина. Топ-спин выполняется из правой и боковой позиции в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и т. д., преимущественно из ближне-средней зоны. Игроки, предпочитающие двустороннюю атаку топ-спином, могут начать овладение ударом накато́м слева.

8. Поддача

Научиться подавать поддачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

9. Прием поддачи

Научиться принимать поддачи атакующим ударом, накато́м, толчком, срезкой, подрезкой и т. д.

10. Передвижение

Научиться и практически применять в соответствии с игровыми условиями способы передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом.

11. Упражнения в парной игре

Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.

Техника комбинаций

Научиться владеть двумя или более комбинациями техники передвижений при изменении направления ударов. Удар накато́м по топ-спину после приема подставкой; после приема мяча на столе провести двустороннюю атаку; удар накато́м из боковой позиции после серии срезок в передвижении; удар накато́м и завершающий удар после серии срезок; двусторонняя подрезка + атакующий удар справа; двусторонняя подрезка + прием мяча над столом подставкой.

Базовая тактика

1. Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.
2. Научиться выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.
3. Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.
4. Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.
5. Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.
6. Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом.
7. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.
8. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

Соревновательная подготовка

1. Произвольный способ подачи + контрудары справа на 1/2 стола.
2. Произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на 1/2 стола.
3. Произвольный способ подачи + завершающий удар.
4. Подача по направлению + игра «треугольник».
5. Произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на 1/2 и 2/3 стола.
6. Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола.
7. Накат + завершающий удар на 2/3 стола.
8. Официальные соревнования

4.2. Учебно-тематический план

Годовой учебно-тематический план готовится с учетом этапа подготовки и содержит темы по всем видам подготовки.

Учебно-тематический план

Темы	Этапы подготовки						
	НП		УТ				
	1	2	1	2	3	4	5
Физическая культура и спорт – важное средство развития и укрепления здоровья	1-1	1-1					
История возникновения вида спорта и его развитие	1-1	1-1					
Гигиенические основы,	1-1	1-1					

гигиенические требования к занимающимся спортом							
Закаливание организма	1-1	1-1					
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой спортом	1-1	1-1					
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	4-8	8-10					
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	1-1	1-3					
Режим дня и питание обучающихся	1-1	1-2	2-2	2-2	2-2	2-2	2-2
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	1-1	1-2	2-2	2-2	2-2	1-1	1-1
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств			2-2	2-2	2-2	1-1	1-1
История возникновения олимпийского движения	-		1-1	1-1	1-1	1-1	1-1
Физиологические основы физической культуры			1-1	1-1	1-1	1-1	1-1
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося			2-2	2-2	2-2	2-2	2-2
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта			14-18	14-18	14-18	18-18	18-18
Психологическая подготовка			2-2	2-2	2-2	4-4	4-4
Правила вида спорта			6-6	6-6	6-6	6-6	6-6
Всего часов	12-16	16-22	32-36	32-36	32-36	36-36	36-36

Темы

Физическая культура и спорт – важное средство развития и укрепления здоровья

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств

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 вида спорта и его развитие

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

История возникновения олимпийского движения

Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Гигиенические основы, гигиенические требования к занимающимся физической культурой и спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Закаливание организма

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта

Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

Режим дня и питание обучающихся

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося

Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта

Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

Правила вида спорта

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» основаны на особенностях вида спорта «настольный теннис» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «настольный теннис», по которым осуществляется спортивная подготовка, в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «настольный теннис» и участия в официальных

спортивных соревнованиях по виду спорта «настольный теннис» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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).

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки, установленные ФССП.

6.1. Материально-технические условия реализации программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки в соответствии с ФССП предусматривают:

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

Учреждение, должно иметь спортивное оборудование и инвентарь, исходя из практической необходимости осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса, в количестве, не ниже установленного Приложением № 10 к ФССП.

Инвентарь личного использования в соответствии с ФССП передается обучающимся учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в личное пользование на определенное время и в определенном количестве.

6.2. Кадровые условия реализации программы

Укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками осуществляется в соответствии кадровым расписанием и с учетом подпункта 13.2 ФССП по виду спорта «настольный теннис».

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н

Необходимым кадровым условием является непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей и иных работников учреждения обеспечивается проведением следующих мероприятий: мастер-классов, тренерских семинаров, педагогических советов, аттестации тренеров-преподавателей и иных специалистов.

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

1. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Г.В. Барчукова и др., М. Советский спорт, 2007. 144 с.
2. Развитие физических способностей детей, И.М. Бутин, А.Д. Викулов, М. Владос, 2002.
3. Подвижные игры в занятиях спортом, И.Коротков, М. ФиС, 1971.
4. Основы теории спортивных соревнований, учебное пособие, А.А. Красников, М. ФиС, 2005.

6.2. Аудиовизуальные средства

Видеоматериалы различной тематики

6.3. Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
2. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] (www.gto.ru).
3. Российское антидопинговое агентство РУСАДА (<http://www.rusada.ru>).
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>).
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>).
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>).
7. Федерация настольного тенниса России (<http://www.ttfr.ru>).
8. Европейский союз настольного тенниса (<http://www.ettu.org>).