Муниципальное образование Грачевский район Оренбургской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Грачевская спортивная школа»

Принято на тренерском совете
МБУ ДО «Грачевская СШ»

Протокол № 3 от 01.03.2023г.

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО
«Грачевская СШ»

_____ И.Г. Свотин

Приказ № 10 от 01.03.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации программы: 7 лет

Автор-составитель:

Федоров Алексей Николаевич

тренер - преподаватель МБУ ДО «Грачевская СШ»

с. Грачевка 2023

№ п\п	Оглавление	Стр.
1.	**Общие положения**	**3**
1.1.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис»	3
1.2.	Цели и задачи Программы	5
2.	**Характеристика Программы**	**6**
2.1.	Сроки реализации этапов, возрастные границы и количество лиц	8
2.2.	Объем Программы	8
2.3.	Виды (формы) обучения	9
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	12
2.5.	Календарный план воспитательной работы	13
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	15
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
3.	**Система контроля**	**18**
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	18
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	19
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания), и уровень спортивной квалификации	19
4.	**Рабочая программа**	**20**
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	20
4.2.	Учебно-тематический план	33
5.	**Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**	**33**
6.	**Условия реализации Программы**	**34**
6.1.	Материально-технические условия	34
6.2.	Кадровые условия	34
6.3.	Информационно-методические условия	35
	Приложение	**36**

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин, ***таблица 1***, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис»**,** утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022г. № 884 (зарегистрирован Минюстом России 05 декабря 2022 г., регистрационный № 71352) (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта

номер-код вида спорта «Настольный теннис» – 0040002611Я

Наименование спортивной дисциплины	**Номер-код спортивной дисциплины**						
Одиночный разряд	004	001	2	6	1	1	Я
Парный разряд	004	002	2	8	1	1	Я
Смешанный парный разряд	004	003	2	6	1	1	Я
Командные соревнования	004	004	2	6	1	1	Я

Программа разработана МБУ ДО «Грачевская СШ» (далее Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис», утвержденной приказом Минспорта России от 06 декабря 2022г. № 1143, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в РФ" (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорту в РФ" (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ" (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки" (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения РФ № 106н от 22 февраля 2022 года);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ 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";

- Внутренние нормативные правовые акты МБУ ДО «Грачевская СШ» (устав, локальные акты, порядок приема и перевода).

- Наработки из личного многолетнего опыта работы.

Реализация программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретения обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. (ч.1 ст. 84 Федерального закона "Об образовании в РФ", № 273-ФЗ).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки – далее ГНП;

2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – далее УТГ.

Программа учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис, нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность спортивных учреждений, основополагающие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Основополагающие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- **Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки** выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической) структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составление конкретных Программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесение коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижение конкретных спортивных результатов.

- **Единство общей и специальной спортивной подготовки** – на основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки обучающегося, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

- **Непрерывность и цикличность процесса подготовки.** Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

- **Возрастание нагрузок.** Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки обучающегося основывается на принципе их возрастания – от простого к сложному, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства. В то же время в общей стратегии подготовки обучающегося должен реализовываться принцип опережающей сложности, с выведением систем организма на новый максимальный уровень функционирования.

- Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки обучающегося предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление обучающегося на спортивные соревнования соответствующего уровня. Регулярные участия в соревнованиях в годичном цикле тренировки, обучающийся постоянно закрепляет и совершенствует соревновательные действия Программы, решая перманентные задачи в каждом соревновании (стабильность выполнения ударов и приемов, совершенствование технического мастерства), обеспечивает пик спортивной формы на главных для себя соревнованиях, на которых решается доминирующая цель деятельности и всей системы подготовки.

- Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочной деятельности (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, соревновательной, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям этапов спортивной подготовки с учетом преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности, перехода от простого к сложному;

- Принцип вариативности предусматривает учет в зависимости от этапа многолетней спортивной подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, а также методов тренировки, направленных на решение определенной педагогической задачи. То есть, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для расширения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Особенности организации учебно-тренировочного процесса, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств, а также загруженность место проведения учебно-тренировочных занятий – могут вносить коррективы в Программу.

1.2. Целью Программы является:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее развитие личности, выявление спортивно одаренных детей, создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- подготовка из числа обучающихся инструкторов и судей по настольному теннису.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в Программе и направлены:

- на этапе начальной подготовки на:

✓ формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

✓ получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «Настольный теннис»;

✓ формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «Настольный теннис»;

✓ повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

✓ обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

✓ укрепление здоровья.

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

✓ формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «Настольный теннис»;

✓ формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «Настольный теннис»;

✓ обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

✓ укрепление здоровья.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Факты исторического развития настольного тенниса несколько противоречивы. По мнению некоторых специалистов, настольный теннис зародился в Азии, а именно в Китае или в Японии. Но историографы от спорта, включая историографов и из Китая, и из Японии, с таким мнением отнюдь не согласны.

В настоящий момент нет единого мнения, где и когда было положено начало игре в теннис. Большинство историков полагает, что своим рождением настольный теннис обязан Англии, появившийся как ветвь Королевского Тенниса. Возможно, теннис начал зарождаться во второй половине XIX века. Следует отметить, что в XVI веке в Европе, а точнее во Франции и в Англии играли в одну весьма интересную игру, без каких-либо очерченных правил. В игре использовался перьевой, а позже резиновый мяч. Вскоре игра с площадок на открытом воздухе переместилась под крышу. Игра в помещениях осуществлялась на полу. А еще через некоторое время играть стали на двух столах, которые ставились на некотором расстоянии друг от друга. Позднее столы были сдвинуты вместе, а между ними натянули сетку. Игра была простой и не требовала сложного инвентаря и специальных площадок. Это привело к распространению настольного тенниса по всему миру.

В 19 веке эта игра появилась и в России. В Санкт-Петербурге, даже открыли клуб любителей этой игры. Со временем, эта игра обрела большую популярность во многих странах. В 1948 году, были утверждены правила игры, а также с этого года игра стала называться «Настольный Теннис». Спустя какое-то время русские спортсмены, стали участвовать в международных турнирах. Чемпионаты по настольному теннису проводились во всей Европе.

Настольный теннис является Олимпийским видом спорта, который включает в себя следующие дисциплины: одиночный разряд, парный разряд, смешанный парный разряд, командные соревнования. В семье игровых видов спорта настольный теннис один из медалеёмких олимпийских видов спорта – на Олимпийских турнирах разыгрывается 5 комплектов медалей.

Настольный теннис, популярный и широко распространённый в мире вид спорта. Большая популярность настольного тенниса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним позитивным воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека. Международная федерация настольного тенниса насчитывает более 200 стран и входит в тройку ведущих мировых федераций по этому показателю.

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

В отличие от большинства игр он не требует сложной организации мест занятий в целях оздоровления. Основное достоинство настольного тенниса — это разнообразие движений, способствующих развитию координации, укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма. Так же является прекрасным средством активного отдыха для различных категорий людей, полезен людям с нарушением опорно-двигательного аппарата.

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

Настольный теннис — это один из самых технически сложных видов спорта, требующий высокой координации. Важнейшими качествами для спортсменов в настольном теннисе являются реакция, координация, чувство мяча.

Занятия настольным теннисом воспитывают силу воли и бойцовский характер, а также развивает и совершенствует такие физические качества как гибкость, скоростные и скоростно-силовые способности, специальную игровую выносливость. Но самое главное настольный теннис укрепляет зрение, совершенствует глазомер, тренирует быстроту мышления и различные виды внимания – концентрацию, распределение, переключение внимания и т.п., развивает простую и сложную двигательные реакции и многое другое. Систематические занятия настольным теннисом – не только укрепляют здоровье, но оказывают положительное влияние на учебную и трудовую деятельность и помогают в жизненных ситуациях.

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, ***таблица 2***. В ***таблице 2*** определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

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

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта «Настольный теннис» и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становление спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической нагрузки;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличие у обучающегося в установленном законодательством РФ порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «Настольный теннис».

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в ***таблице 2***.

2.2. Объем Программы.

Объем программы указан в ***таблице 3***.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочныйэтап (этап спортивнойспециализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
	ГНП-1	ГНП-2	УТГ 1-2-3	УТГ 4-5
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

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения.

Учебно-тренировочные занятия реализуются в соответствии с Программой, с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки (включая 6 недель летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего специализированного (профильного) спортивного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляются в следующих видах (формах) обучения:

1) учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой). Для реализации Программы применяются групповые, смешанные, индивидуальные (проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или команда) и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

- объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;
- проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:
  - ✓ не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов;
  - ✓ не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
  - ✓ обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2) учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в ***таблице 4***.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов РФ и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

3) <u>спортивные соревнования и иные мероприятия.</u>

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд (пара) спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника (команды, пары) состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствия 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 и утвержденных международными антидопинговыми организациями антидопинговых правил.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов субъектов РФ и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

Минимальный объем соревновательной деятельности указан в ***таблице 5***.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
	ГНП-1	ГНП-2	УТГ 1-2-3	УТГ 4-5
Контрольные	1	1	1	1
Отборочные	-	-	2	2
Основные	-	2	3	5

На этапе начальной подготовки первого года обучения, соревнования могут также проводится по физической (ОФП и СФП), технической, игровой подготовке. При этом учитываются результаты соревнований как отдельно по видам подготовки, так и в виде интегральной подготовки (комплексный зачет (спортиада)).

Рекомендуется практиковать соревнования в виде интегральной подготовке (комплексного зачета (спортиада)) по ТТП, ОФП и СФП на всех этапах спортивной подготовки. Недооценка, а нередко и недопонимание сущности такой соревновательной подготовки существенно снижают эффективность подготовки обучающихся.

4) <u>работа по индивидуальным планам, заданиям.</u>

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в каникулярный период или по каким-либо другим уважительным причинам отсутствия тренера-преподавателя, непредвиденными природными явлениями, форс-мажор и иных обстоятельств, также применяется самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Основные **задачи** самостоятельной подготовки по индивидуальным планам:

- закрепление и совершенствование технико-тактических навыков, разученных на основных учебно-тренировочных занятиях;
- повышение индивидуального уровня знаний и умений по виду спорта «Настольный теннис»;
- устранение недостатков в уровне готовности ОФП, СФП, ТТП, ТП, ПП.

Самостоятельная работа планируется тренером-преподавателем и обеспечивает планомерное развитие подготовленности обучающегося.

В плане самостоятельной работы обучающегося задания могут содержать:

- комплекс общих развивающих упражнений (ОРУ) утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения и пр.);
- комплексы нормы ГТО, соответствующих ступеней;
- упражнения общей физической подготовки (ОФП): различные виды бега, ходьбы, приседания, прыжки на скакалке, катание на велосипеде, самокате, роликовых коньках, скейтах и пр., плавание, подвижные и спортивные игры, туристические походы и пр.;
- упражнения специальной физической подготовки (СФП) для поддержания уровня специальной физической подготовленности обучающихся: подтягивания, отжимания (сгибание и разгибание рук из упора лежа), работа мышц брюшного пресса и спины, развитие гибкости и подвижности суставов и пр.;
- упражнения технико-тактической подготовки (ТТП), не требующие специализированного спортивного оборудования для поддержания стабильности технических навы-

ков и приемов: имитационные упражнения, комбинации; тренажер в домашних условиях: велоколесо, утяжеленная ракетка;

- задания теоретической подготовки (ТП): решение тестов, викторин, спортивная литература;

- психологическая подготовка (ПП): просмотр учебных фото и видеоматериалов, посещение спортивных и культурно-массовых мероприятий.

Задания, для самостоятельной работы обучающиеся, также могут отображаться на официальном сайте МБУ ДО «Грачевская СШ» http://sport-1990.ucoz.ru в рубрике «Дистанционные задания» (http://sport-1990.ucoz.ru/index/distancionnoe_obuchenie/0-58).

5) инструкторская и судейская практика – **пункт 2.7. Программы**;

6) медицинские, медико-биологические мероприятий и применения восстановительных средств – **пункт 2.8. Программы**;

7) контрольные мероприятия (промежуточная аттестация) – **пункт 3.3. Программы.**

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период **самостоятельной подготовки** по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Продолжительность **самостоятельной подготовки** составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в ***таблице 6.***

Таблица 6.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Процентное соотношение	Этапы и годы подготовки			
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
			ГНП-1	ГНП-2	УТГ 1-2-3	УТГ 4-5
			Наполняемость групп (человек)			
			10		8	
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
			2	2	3	3
			Недельная нагрузка в часах			
			4,5-6	6-8	12-14	16-18
			Годовая нагрузка в часах			
		100 %	234-312	312-416	624-728	832-936
1.	ТЕОРИЯ (теоретическая подготовка)	5%	11-15	15-20	30-35	40-44
2.	ОФП и СФП (общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка)	30%	70-90	90-120	180-205	245-270
3.	ПРАКТИКА+ (соревнования, интегральная, технико-тактическая и психологическая подготовка)	50%	115-155	155-208	312-369	410-464
4.	МБВМ+ (медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль)	2%	4-6	6-8	12-15	16-20
5.	ИСП (инструкторская и судейская практика)	3%	7-10	10-12	18-20	25-30
6.	САМОПОДГОТОВКА (самостоятельная подготовка 6 недель)	10%	27-36	36-48	72-84	96-108

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее **спортивный сезон**), в которых планируется участие обучающихся;

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- **перспективное** – позволяющее определить сроки реализации Программы с учетом олимпийского цикла;
- **ежегодное** – позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной аттестации;
- **ежеквартальное** – позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- **ежемесячное** – составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в ***Приложение 1.***

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводится с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локаль-

ными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

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

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

4) Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

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

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

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

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

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

10) Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре до-

пинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в ***таблице 7***.

Таблица 7

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

Группа	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
ГНП 1-2	1. Веселые старты «Честная игра». 2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра». 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»). 4. Антидопинговая викторина «Играй честно». 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА. 6. Родительское собрание «Роль родителей впроцессе формирования антидопинговой культуры». «Виды нарушений антидопинговых правил». «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопингов ой культуры».	1-2 раза в год 1 раз в год 1 раз в месяц По назначению 1 раз в год 1-2 раза в год 1-2 раза в год 1-2 раза в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
УТГ 1-5	1.Веселые старты «Честная игра». 2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА. 3.Антидопинговая викторина «Играй честно». 4.Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств». 5.Родительское собрание «Роль родителей впроцессе формирования антидопинговой культуры».	1-2 раза в год 1 раз в год По назначению 1-2 раза в год 1-2 раза в год 1-2 раза в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится в течении года с целью получения обучающимися знаний и навыков квалификации **«спортсмен-инструктор»** и квалификационной категории спортивного судьи **«юный спортивный судья»**, **«спортивный судья третьей категории»**.

для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

1) На этапе начальной подготовке 2 года обучения:

- Обучающиеся осваивают базовые навыки **инструкторской** работы, теория и практика:

✓ Освоить терминологию вида спорта «Настольный теннис».

✓ Освоить построение группы и команды на месте и в движении.

✓ Освоить элементарные названия упражнений ОРУ, ОФП, СФП, ТТП.

- Обучающиеся осваивают базовые навыки **судейской** работы, теория и практика:

✓ Освоить элементарные правила соревнований.

✓ Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях.

✓ Получить начальный уровень спортивной квалификации (3 юношеский спортивный разряд).

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

- Обучающиеся должны овладеть следующими навыками **инструкторской** работы, теория и практика:

✓ Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях.

✓ Овладеть основами методики построения тренировочного занятия – подготовительная (разминка), основная и заключительная часть (заминка);

✓ Оказать помощь тренеру в проведении занятий, в наборе в группу.

✓ Уметь составить конспект отдельных частей занятий и провести разминку, заминку в группе.

✓ Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

✓ Умение показать технические элементы.

✓ Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники элемента у товарища по группе.

✓ Уметь сделать самостоятельную разминку перед игрой.

✓ Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

✓ Уметь руководить командой на соревнованиях.

✓ Стремиться получить квалификацию **«спортсмен-инструктор»**.

- Обучающиеся должны овладеть следующими навыками **судейской** работы, теория и практика:

✓ Овладеть основными правилами соревнований.

✓ Уделять внимание знаниям правилам вида спорта.

✓ Уметь провести подготовку к соревнованиям (оборудование, протоколы, определить систему проведения соревнования, церемонии открытия, закрытия, награждения).

✓ Уметь заполнять таблицу и вести протокол игры.

✓ Участвовать в судействе учебно-тренировочных игр совместно с тренером-преподавателем.

✓ Уметь решать ситуативные вопросы.

✓ Судейство учебно-тренировочных игр самостоятельно.

✓ Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

✓ Уметь судить игры в качестве судьи.

✓ Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях.

✓ Получить уровень спортивной квалификации (3, 2, 1 юношеский спортивный разряд; 3, 2, 1 спортивный разряд).

✓ Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи **«юный спортивный судья»**.

✓ Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи **«спортивный судья третьей категории»**.

В возрасте от 14 до 16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается квалификационная категория спортивного судьи **«юный спортивный судья»**. Срок действия такой квалификационной категории истекает по достижении возраста 16 лет.

Квалификационная категория спортивного судьи **«спортивный судья третьей категории»** присваивается кандидатам, достигшим возраста 16 лет, после выполнения требований к сдаче квалификационного зачета (экзамена).

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику обучающиеся получают на учебно-тренировочных занятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях.

Требования к квалификации **«спортсмен-инструктор»**. Основное общее образование. Обучающийся, выполнивший нормативные требования программы по виду спорта для присвоения спортивного разряда.

По возможности выпускник спортивной школы может получить квалификацию **«спортсмен-инструктор»** и квалификационную категорию спортивного судьи **«юный спортивный судья»**, **«спортивный судья третьей категории»**.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в ***таблице 8***.

Таблица 8

Этап спортивной подготовки (по всем годам)	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течении года
	Этапные и текущие медицинские обследования	
	Применение медико-биологических средств	
	Применение педагогических средств	
	Применение психологических средств	
	Применение гигиенических средств	
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (для УТГ по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в год

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающимися физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведения физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает:

1) медицинские осмотры:

- предварительные (при определении допуска к мероприятиям);
- периодические (в том числе по углубленной программе медицинского обследования).

2) медицинские обследования:

- этапные;
- текущие.

3) врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является медицинское заключение:

- на этапе начальной подготовки, с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. При этом оформление дополнительного медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях не требуется;

- на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации), о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

3. Система контроля.

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, 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 обучающихся;
- овладеть основами техники вида спорта «Настольный теннис»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ГНП-2 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации) достаточно получить начальный уровень спортивной квалификации - 3 юношеский спортивный разряд.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «Настольный теннис» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Настольный теннис»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- УТГ-1-2-3 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования;
- УТГ-1-2-3 получить уровень спортивной квалификации (3, 2, 1 юношеский спортивный разряд; 3 спортивный разряд - необходим для перевода на следующий год спортивной подготовки УТГ-4);
- УТГ-4-5 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ;
- УТГ-4-5 получить уровень спортивной квалификации (3, 2, 1 спортивный разряд).

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

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Настольный теннис» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в ***таблицах 9, 10*:**

Таблица 9.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки.
Оценивается (+) СДАЛ или (-) НЕ СДАЛ.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 1 года обучения		Норматив 2 года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки (ОФП)						
1.1.	**ЧЕЛНОК – 3х10 м** Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	**ОТЖИМАНИЕ** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	**ПРЫЖОК** Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.4.	**ГИБКОСТЬ** Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки (СФП)						
2.1.	**МЕТАНИЕ** Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2.2.	**СКАКАЛКА – 30 с** Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			35	30	45	40
3. Уровень спортивной квалификации (РАЗРЯД)						
3.1. Для зачисления и перевода на этап начальной подготовки – без разряда. 3.2. Для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации) достаточно получить начальный уровень спортивной квалификации - 3 юношеский спортивный разряд.						

Таблица 10.

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

№ п.п.	УПРАЖНЕНИЯ	Уровень оценки, «балл»	УТГ 1-2, оценивается (+) СДАЛ или (-) НЕ СДАЛ, или минимум 21 балл. УТГ-3, минимум 24 балла. УТГ 4-5, минимум 28 баллов.	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки (ОФП)				
1.1.	**БЕГ – 30 м** Бег 30 метров, МАКСИМУМ, сек.	«5»	6,5 и менее	6,6 и менее
		«4»	6,6	6,7
		«3»	**6,7**	**6,8**
1.2.	**ЧЕЛНОК – 3х10 м** Челночный бег 3х10 метров, МАКСИМУМ, сек.	«5»	9,5 и менее	9,7 и менее
		«4»	9,6	9,8
		«3»	**9,7**	**9,9**
1.3.	**ОТЖИМАНИЕ** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, МИНИМУМ, раз	«5»	16 и более	11 и более
		«4»	15	10
		«3»	**14**	**9**
1.4.	**ГИБКОСТЬ** Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, МИНИМУМ, см	«5»	+7 и более	+9 и более
		«4»	+6	+8
		«3»	**+5**	**+7**
1.5.	**ПРЫЖОК** Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, МИНИМУМ, см	«5»	127 и более	122 и более
		«4»	126	121
		«3»	**125**	**120**
1.6., 1.7.	**ПОДТЯГИВАНИЕ** Подтягивание из виса: Ю - на высокой перекладине; Д – на низкой перекладине 90 см. МИНИМУМ, раз	«5»	5	11
		«4»	4	10
		«3»	**3**	**9**
2. Нормативы специальной физической подготовки (СФП)				
2.1.	**СКАКАЛКА – 45 с** Прыжки через скакалку, МИНИМУМ за 45 сек., раз	«5»	77 и более	67 и более
		«4»	76	66
		«3»	**75**	**65**
3. Уровень спортивной квалификации (РАЗРЯД)				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки УТГ 1-2-3	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки УТГ 4-5	«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Годовой режим учебно-тренировочной работы, является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

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

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

Программный материал для этапа начальной подготовки 1 и 2 года обучения.

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей. Формирование стойкого интереса к учебно-тренировочным занятиям настольного тенниса.
- Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением абсолютных показателей. Для этого применяются:

-комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, выносливости;

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

Специальная физическая подготовка (СФП).

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

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

Интегральная подготовка.

- Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).
- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, подачи, имитация различных ударов с чередованием их.

-Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;

- Многократное выполнение технических приёмов подряд;
- Работа с большим количество мячей (БКМ);
- Тренировочные игры на счет, игры на счет по заданиям.

Психологическая подготовка (морально-волевая).

Главной задачей этой работы является воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, а также волевых качеств у обучающихся, а также расширение круга интереса обучающихся, при постоянном анализе их поведения и помощи в решении личных проблем.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является:

- проведение традиционных турниров;
- чествование победителей соревнований;
- ежегодное подведение итогов с поощрением лучших;
- освещение итогов соревнований в прессе, в интернете.

Технико-тактическая подготовка (ТТП).

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

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

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

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

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером-преподавателем (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.

<u>Базовая тактика</u>

Начальная работа по развитию тактического мышления. Игра на столе с тренером-преподавателем (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;

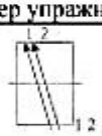
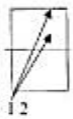
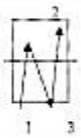
- групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером-преподавателем» и другие.

<u>Примерный план-конспект тренировочного занятия для группы начальной подготовки до 1-го года обучения (ГНП-1).</u>

В начале тренировки проводится общая и специальная разминка 15 мин.

Разминка у стола (имитация) и на столе – 10 мин.

Упражнения на столе

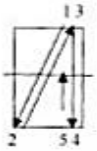
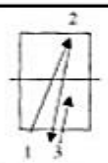
Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
1. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование техники выполнения контрнаката справа направо с небольшим передвижением вдоль стола. Следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания
2. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование техники выполнения срезки слева налево: 1 – срезка в ближнюю зону, 2 – срезка в дальнюю зону левой половины стола. Следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания
3. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование подач и их приема: 1 – подача слева по прямой, 2 – срезка справа вправо, 3 – индивидуальный технический прием начала атаки по заданию тренера
4. Подвижные игры	10 мин.	Применять разнообразные подвижные игры, направленные на реакцию, внимание, координацию, ловкость, смелость, игровое мышление и др. качества, необходимые для игрока в настольный теннис

Примечание. Партнеры меняются после каждого задания. Задание повторяется дважды, так как сначала выполняет один игрок, а потом другой. При объяснении задания тренер-преподаватель должен не только объяснить обучающимся, как правильно надо его выполнить, но и указать, с какой целью выполняются игровые действия, например: безошибочно, или точно, или создавая партнеру трудности в приеме мяча и т.д.

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия для группы начальной подготовки свыше 1-го года обучения (ГНП-2).

В начале учебно-тренировочного занятия проводится общая и специальная разминка 15 мин. Разминка у стола (имитация) и на столе – 10 мин.

Упражнения на столе

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
1.	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование техники сочетания контрнакатов слева и справа с небольшим передвижением вдоль стола. Следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания
2. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование начала атаки с подрезки: 1 – срезка слева в левый угол стола, 2 – возврат мяча срезкой слева влево, 3 – начало атаки справа влево, 4 – далее по заданию тренера
3. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование подач и их приема: 1 – подача влево с верхнебоковым вращением, 2 – активный прием подачи накатом по верхнебоковой половине мяча, 3 – далее индивидуальный технический прием по соответствующему стилю игры и заданию тренера
4. Игры на счет	10–15 мин.	Игры на счет выполняются со специальными ограничениями или заданиями. Например, играть только срезками или только в левую половину стола и т.п.

Примечание. Партнеры меняются перед каждым заданием. Тренер-преподаватель должен не только объяснить обучающимся, как правильно надо выполнить задание, но и указать, с какой целью выполняются игровые действия, например: безошибочно, или точно, или создавая партнеру трудности в приеме мяча и т. д

Программный материал занятий учебно-тренировочного этапа (до 3-х лет).

Задачи и преимущественная направленность учебно- тренировочного процесса:

- Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
- Совершенствование специальной физической подготовленности.
- Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева.
- Овладение всеми основами техническими приемами на уровне умений и навыков.
- Овладение индивидуальными и парными тактическими действиями.
- Выявление задатков и способностей детей.
- Начальная специализация. Формирование игрового стиля.
- Овладение основами тактики игры.
- Воспитание навыков соревновательной деятельности по настольному теннису.

Общая физическая подготовка (ОФП)

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

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

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

- Упражнения для мышц ног.

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

- Упражнения для мышц шеи и туловища.

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

- Упражнения для мышц брюшного пресса.

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

- Упражнения с предметами.

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

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

Специальная физическая подготовка (СФП):

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

Техническая подготовка.

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

Тактическая подготовка.

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

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 стандартное учебно-тренировочное занятие: 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

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

9. Парная игра

Совершенствовать технику и тактику игры по «прямой», а также с направлением мяча в разные точки стола, используя различные Варианты игры. Особое внимание обращать на подачу и атаку, прием подачи и прием атакующего удара.

Соревновательная подготовка

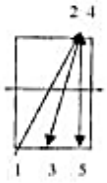
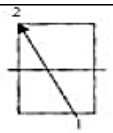
1. Проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.
2. Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.
3. Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (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.
6. Участие в официальных соревнованиях.

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия для учебно-тренировочных групп до 3-х лет обучения

В начале учебно-тренировочного занятия проводится общая и специальная разминка 15 мин.

Разминка у стола (имитация) и на столе – 10 мин.

Упражнения на столе

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
1. Разминка	15 + 10 мин.	Проводится общая и специальная разминка на основные и специальные группы мышц и разминка на столе
2. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование техники передвижения вдоль стола, выполняя схему тренировочного задания необходимыми техническими приемами: 1 – слева налево, 2 – слева в центр, 3 – справа налево, 4 – слева по прямой, 5 – справа по прямой. Далее все повторяется снова. Теннисист, выполняющий передвижения, может передвигаться, выполняя удары только справа или справа и слева
3.	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование начала атаки: 1 – индивидуальная короткая подача, 2 – срезка влево, 3 – начало атаки слева налево, 4 – игра слева влево, 5 – игра слева по диагонали. Стараться играть по месту неудобно для партнера. Начало атаки осуществлять надежно, а продолжение – активно, со стремлением выиграть очко
4. Индивидуальная подготовка	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование техники выполнения индивидуального технического приема
5. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование выполнения топ-спина справа со стола. Основной акцент в данном задании направлен на воспитание специальных скоростных способностей в игровых условиях
6. Игры на счет	20 мин.	Игры на счет выполняются со специальными техническими или тактическими заданиями. Например, играть только срезками или только в левую половину стола и т. п.
7. Заминка	10–15 мин.	Совершенствование индивидуальных общих и специальных физических качеств

Примечание. Партнеры меняются после каждого задания. Тренер-преподаватель не только должен объяснить обучающимся, как правильно надо выполнить задание, но и указать, с какой целью выполняются игровые действия, например: безошибочно, или точно, или создавая партнеру трудности в приеме мяча и т.д.

Программный материал занятий на учебно-тренировочном этапе (свыше 3-х лет.)

Основные задачи учебно-тренировочного процесса:

- обучение технике выполнения топ-спина справа и слева (для нападающих);
- обучение технике выполнения подрезки справа и слева, топ-спина справа (для защитников);
- овладение базовой техникой передвижений (в зависимости от стиля игры);
- обучение основам комбинационной техники: элементарные задания на топ-спины или подрезки, базовые задания игры в накаты, связки из 2 технических приемов;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание физических качеств;
- развитие специальных физических качеств: чувства мяча, быстроты передвижений и быстроты реакции;
- формирование перспективной цели (структуры мотивов) и свойств личности необходимых для достижения высоких результатов в настольном теннисе;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в городских и областных соревнованиях; изучение правил соревнований.

Общая физическая подготовка (ОФП).

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

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п.
- Упражнения для мышц ног.
- Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом.
- Упражнения для мышц шеи и туловища.
- Махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами. Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени и т.п.
- Упражнения для мышц брюшного пресса.
- Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу
- Упражнения с предметами.
- Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки.
- Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.

- Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

- Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости.

- Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для теннисиста качеств.

- В комплексе упражнений ОФП для обучающихся учебно-тренировочных групп всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол, плавание и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы и т.п.

- Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.)

- «Круговая» ОФП.

Специальная физическая подготовка (СФП).

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

- Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.)

- Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой.

- Имитационные упражнения с резиной.

- Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.

- Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.

- Отработка ударов у тренировочной стенки.

- Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе.

- Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками.

- Комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.)

- БКМ (работа с большим количеством мячей).

- Отработка техники элементов «на колесе».

- Работа с роботом.

- Имитационные упражнения с ракеткой для сквоша.

- «Лесенка».

Техническая подготовка.

- Индивидуализация тренировок в зависимости от индивидуальных особенностей стиля каждого обучающегося;

- Отработка техники изученных элементов;

- Совершенствование сложных подач и их приема;

- Повышение скорости, точности и стабильности выполнения всех ударов;

- Изучение различий в выполнении приема и ударов по мячам с различными видами вращений: скорость, место удара мяча на ракетке, угол поворота и наклона ракетки, характер полета мяча, характер отскока мяча от стола;

- Изучение техники «свечи»;

- Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;

- Отработка элементов настольного тенниса с БКМ, с робопонгом.

- Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, расширение арсенала средств;

- Совершенствование атакующих и контратакующих действий.

Тактическая подготовка.

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

Интегральная подготовка.

- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетание с выполнением комбинации в целом;
- Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (имитация, БКМ);
- Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий (комбинационно, БКМ);
- Переключение в выполнение технических приемов атаки и контратаки в различных сочетаниях;
- Переключение в выполнении тактических действий: от защиты к нападению через контратаку, как в личной встрече, так и в парных играх;
- Тренировочные игры на счет с заданием;
- Стол лидера;
- Контрольные игры при подготовке к соревнованиям;
- Календарные соревнования. Установка на игру, разбор игры, умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований.

Психологическая подготовка (морально-волевая).

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается обучающийся в процессе соревновательной деятельности. Основными волевыми качествами являются:

- Целеустремленность и настойчивость. Выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед обучающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;
- Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;
- Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
- Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности обучающегося вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Базовая техника

1. Атакующий удар справа. Обучающиеся должны овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научить 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. Научить 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 накатом проводить обучение одиночному быстрому завершающему накату.

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 накатом слева.

8. Подача. Научиться подавать подачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

9. Прием подачи. Научиться принимать подачи атакующим ударом, накатом, 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 накатом по топ-спину после приема подставкой; после приема мяча на столе провести двустороннюю атаку; удар накатом из боковой позиции после серии срезок в передвижении; удар накатом 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.

12. Парная игра для продвинутых.

Базовая техника

1. Подавать низкие подачи с различным вращением мяча в зону, близкую к сетке, с разными точками отскока.

2. Индивидуальная отработка приема подачи в паре.

3. Отрабатывать атакующие удары, накаты, срезки и подрезки сначала с направлением мяча в установленную точку, а затем произвольно.

4. Овладеть техникой серийных атак в движении, при изменении места выполнения удара.

Тактика

1. Учитывая индивидуальные особенности игры партнера, строить игру с целью создания ему благоприятных условий для атаки.

2. Атаковать на опережение после приема подачи толчком, атакующим ударом, накатом; используя атакующий удар, накат, обманный удар, создавать условия для атаки партнера после 4-го розыгрыша.

3. Играя несколько раз в один угол, после выжидания резко перевести мяч в другой. 4. Тактика постоянного преследования соперника взглядом.

5. Выполнять упражнения для отработки тактики, позволяющей реализовать индивидуальные особенности обоих игроков пары.

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.

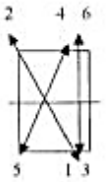
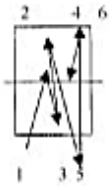
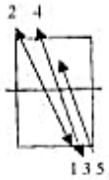
6. Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола.

7. Накат + завершающий удар на 2/3 стола.

8. Участие в официальных соревнованиях.

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия для учебно-тренировочных групп свыше 3-х лет обучения.

Упражнения на столе

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
1. Разминка	15 + 10 мин.	Проводится общая и специальная разминка на основные и специальные группы мышц и разминка на столе
2. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование техники передвижений и разворотов туловища в сочетании с игрой справа слева: 1 – справа вправо (индивидуальный короткий топс и т. д.), 2 – прием вправо, 3 – справа по прямой, 4 – слева влево, 5 – слева влево, 6 – слева по прямой и повторение комбинации
3. 	10 мин.	Начало атаки с усилением: 1 – короткая подача с нижним вращением, 2 – короткий прием, 3 –откидка вправо, 4 – индивидуальный активный атакующий технико-тактический прием. Атакующий прием выбирается в соответствии со стилем игры теннисиста
4. Индивидуальная подготовка	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование выполнения индивидуального технического или технико-тактического приема
5. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование перекрутки: 1 – топ-спин вправо, 2 – прием блоком вправо, 3 – топ-спин вправо, 4 –перекрутка справа. Можно включить промежуточный мяч: 5 – прием блоком, и повторить комбинацию 1–2–3–4
6. Игры на счет	20 мин.	Игры на счет выполняются со специальными ограничениями или заданиями. Например, играть только срезками или только в левую половину стола и т. п.
7. Заминка	10–15 мин.	Совершенствование индивидуальных общих и специальных физических качеств

4.2. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план указан в ***Приложение 2.***

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным 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 Программ проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «Настольный теннис», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Настольный теннис» относятся:

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям. К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объем времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238, с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554));
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки указано в ***Приложение 3.***
- обеспечение спортивной экипировкой указано в ***Приложение 4.***
- 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.

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

1) Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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).

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

3) Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации. Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приказ Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125;
4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей – СанПин 2.4.4.3172-14 от 4 июля 2014 г. № 41;
5. Правила вида спорта настольный теннис (утверждены приказом Министерства спорта России от 19.12.20197 г. № 1083).
6. Приказ Министерства образования и науки Российской федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области ФКиС и срокам обучения по этим программам».
8. Шведченко В.Н., Ракетка под подушкой. - ВЕКТОР, 2010. – 128 с.
9. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФИС, 2005.
10. Гогунов Н.Е., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта - М.: - CADEMIA, 2000.
11. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. Учебно-методическое пособие. Изд. Советский спорт, Москва, 2014г.
12. http://list.rusada.ru - РАА «РУСАДА».
13. www.minsport.gov.ru - Министерство спорта РФ.
14. www.minobrnauki.gov.ru - Министерство образования и науки РФ.
15. www.propingpong.ru - Сайт обучения секретам игры.
16. www.ttfr.ru - Официальный сайт Федерации настольного тенниса России.
17. www.ittf.com - Официальный сайт Международной Федерации настольного тенниса.

Приложение 1.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - …	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - …	
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - …	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные 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); - …	
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

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

Приложение 2.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈ 600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Приложение 3.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

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

Таблица № 2

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

Приложение 4.

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	1	1
2	Костюм спортивный тренировочный летний			1	1
3	Кроссовки для спортивных залов	пар		1	1
4	Спортивные брюки	штук		1	1
5	Фиксатор для голеностопа			1	1
6	Фиксатор коленных суставов			-	-
7	Фиксатор локтевых суставов			-	-
8	Футболка			2	1
9	Чехол для ракетки для настольного тенниса			1	1
10	Шорты/юбка			1	1

Примерный план физкультурных и спортивных мероприятий на 2023-2024 год

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки
1	Кубок Губернатора. Юноши и девушки 8-13 лет	Сентябрь
2	Первенство области 21 год и моложе	Сентябрь
3	1 - Про-тур Оренбургской области сезона	Октябрь
4	Первенство области среди молодежи 18 лет и моложе	Октябрь
5	Первенство района (Лично-командное)	Ноябрь
6	2 - Про-тур Оренбургской области	Ноябрь
7	3 - Про-тур Оренбургской области	Декабрь
8	Лично-командный Чемпионат области	Декабрь
9	4 - Про-тур Оренбургской области	Январь
10	Первенство области 19 лет и моложе	Январь
11	5 - Про-тур Оренбургской области	Февраль
12	Первенство области 12 лет и моложе	Февраль
13	6 - Про-тур Оренбургской области	Март
14	Первенство ПФО до 13 лет, памяти В.С. Черномырдина	Март
15	Первенство района (Лично-командное)	Март
16	Про-тур Оренбургской области Гран-Финал сезона	Апрель
17	Кубок области	Апрель