

Оглавление

[1. Общие положения 3](#_Toc140473418)

[2. Характеристика Программы 5](#_Toc140473419)

[2.1. 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 6](#_Toc140473420)

[2.2. Объем Программы 7](#_Toc140473421)

[2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы 7](#_Toc140473422)

[2.4. Годовой учебно-тренировочный план 12](#_Toc140473423)

[2.5. Календарный план воспитательной работы 14](#_Toc140473424)

[2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним 17](#_Toc140473425)

[2.7. Планы инструкторской и судейской практики 20](#_Toc140473426)

[2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств 23](#_Toc140473427)

[3. Система контроля 28](#_Toc140473428)

[3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях 28](#_Toc140473429)

[3.2. Оценка результатов освоения Программы 29](#_Toc140473430)

[3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации 30](#_Toc140473431)

[4. Рабочая программа 35](#_Toc140473432)

[4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки 36](#_Toc140473433)

[4.2. Учебно-тематический план 59](#_Toc140473434)

[5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам 60](#_Toc140473435)

[6. Условия реализации Программы 61](#_Toc140473436)

[6.1. Материально-технические условия реализации Программы 61](#_Toc140473437)

[6.2. Кадровые условия реализации Программы 65](#_Toc140473438)

[6.3. Информационно-методические условия реализации Программы 66](#_Toc140473439)

1. **Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 года № 884 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»».

Программа разработана Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 7» муниципального образования город Краснодар (далее-Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 6 декабря 2022 года № 1143 (далее-ПДОПСП) и приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 884 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – ФССП), а также других нормативных правовых актов.

Цели реализации Программы: физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение 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 № 273-ФЗ)*

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. этап начальной подготовки (далее – НП);
2. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
(далее – УТ);
3. этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ).

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

1. На этапе начальной подготовки:

- 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.

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

- 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.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «настольный теннис»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья. *(п. 6 главы IV ФССП по виду спорта)*

1. **Характеристика Программы**

Настольный теннис - один из самых массовых и популярных видов спорта в мире, как по числу занимающихся, так и по числу стран, где он развивается. Международная федерация настольного тенниса насчитывает более 200 стран и входит в тройку ведущих мировых федераций по этому показателю. Настольный теннис — прекрасный, увлекательный вид спорта. Он развивает волю, реакцию, выносливость, умение мыслить.

Настольный теннис – 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. Важнейшими качествами для спортсменов в настольном теннисе являются реакция, координация, чувство 2 мяча.

Настольный теннис — это один из самых технически сложных видов спорта, требующий высокой координации. Настольный теннис включен в мировую систему спортивных соревнований, в том числе программе Олимпийский игр, а также в профессиональном спорте.

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

Настольный теннис относится к игровым ациклическим сложно-координационным видам спорта.

К отличительным особенностям настольного тенниса относятся следующие признаки:

* взрывной характер и быстрота передвижений;
* скоростно-силовой характер выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий;
* высокий уровень зрительной концентрации на действиях соперника и движении мяча;
* быстрота мышления и принятия игровых решений;
* высокий уровень развития двигательных и координационных навыков и умений, физических качеств и способностей.
	1. **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**

Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, возрастным границам и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице № 1.

Таблица № 1

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Срок реализации этапов спортивной подготовки(лет)** | **Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)** | **Наполняемость (человек)** |
| **Мин.** | **Макс.** |
| Этап начальной подготовки | 2 | 7 | 10 | 20 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 8 | 8 | 16 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 13 | 4 | 8 |

В таблице № 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. *(п. 9 главы V ФССП по виду спорта)*

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Краснодарского края по виду спорта «настольный теннис» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «настольный теннис» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. *(п. 10 главы V ФССП по виду спорта)*

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

1. формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки *(пп. 4.1. Приказа № 634)*, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста обучающегося; *(п. 46 Приказа № 999)*,

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям вида спорта «настольный теннис». *(п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н)*

1. возможен перевод обучающихся из других Организаций. *(пп. 4.2. Приказа № 634).*
2. максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице № 1*. (пп. 4.3. Приказа № 634)*
	1. **Объем Программы**

Объем Программы представлен в Таблице № 2.

Таблица № 2

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапныйнорматив** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **Учебно- тренировочный этап****(этап спортивной специализации)** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| **До года** | **Свыше года** | **До трех лет** | **Свыше трех лет** |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 12 | 16 | 20 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 624 | 832 | 1040 |

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. *(п. 46 Приказа № 999)*

* 1. **Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы**

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);

- спортивные соревнования.

**Учебно-тренировочные занятия**

Обучение обучающихся по Программе осуществляется на русском языке.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждени начинается с 1 января.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться законодательными и иными нормативными правовыми актами, регулирующими вопросы учебно-тренировочного процесса и осуществлять в соответствии с требованиями санитарных норм и правил, с учетом возрастных особенностей обучающихся, единовременной пропускной способностью спортивного сооружения, расписанием занятий в общеобразовательных учреждениях.

В целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях, в расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по учебно-тренировочным группам подготовки, утвержденный локальным актом Учреждения на учебно-тренировочный год, согласованный с тренерским советом Учреждения. *(п. 48 Приказа № 999)*

Учебно-тренировочные 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. *(п. 3.6.2. СП 2.4.3648-20)*

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах, исходя из астрономического часа (60 минут). *(пп. 3.2. Приказа № 634)* и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. *(пп. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1. 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 и т.п.; *(пп. 3.7. Приказа № 634)*
2. 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 и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. *(пп. 3.8 Приказа № 634)*

**Учебно-тренировочные мероприятия**

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. *(п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением 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). *(п. 39 Приказа № 999)*

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому учебно-тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлены в Таблице № 3.

Таблица № 3

**Учебно-тренировочные мероприятия**

| **№ п/п** | **Виды учебно-тренировочных мероприятий** | **Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)** |
| --- | --- | --- |
| **Этап начальной подготовки** | **Учебно-тренировочный этап** **(этап спортивной специализации)** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| **1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям** |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия о подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 |
| **2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия** |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования |  |  | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год  | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды. *(указывается с учетом пп.3.5 Приказа № 634)*

**Спортивные соревнования**

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту). *(п.18 ст. 2 Федерального закона
№ 329-ФЗ)*

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «настольный теннис»;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. *(п. 3 главы III ФССП по виду спорта)*

Учреждение направляет обучающихся 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 мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. *(п. 4 главы III ФССП по виду спорта)*

Объем соревновательной деятельности представлен в Таблице № 4.

Таблица № 4

**Объем соревновательной деятельности**

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

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях:

- контрольных;

- отборочных;

- основных.

Контрольные соревнования - в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Результаты контрольных соревновании дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования - по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основные соревнования - цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании. *(п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)*

**Работа по индивидуальным планам.**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. *(пп. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. *(пп. 3.4 Приказа № 634)*

* 1. **Годовой учебно-тренировочный план**

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). *(пп. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта)*

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.

В учебно-тренировочный процесс включается самостоятельная подготовка, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения. *(пп. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта)*

Индивидуальный план спортивной подготовки (самостоятельная подготовка) для обучающихся разрабатывает самостоятельно тренер-преподаватель для каждого этапа спортивной подготовки.

Годовой учебно-тренировочным план представлен в *Приложении № 1*.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса используются следующие виды планирования:

– перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

– ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) 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. *(п. 3.3 Приказа № 634)*

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлено в Таблице № 5.

Таблица № 5

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

| **№ п/п** | **Виды спортивной подготовки и иные мероприятия** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| --- | --- | --- |
| **Этап начальной подготовки** | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| **До года** | **Свыше года** | **До трех лет** | **Свыше трех лет** |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 26-34 | 24-36 | 17-23 | 17-23 | 13-17 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 17-23 | 17-23 | 17-23 | 17-23 | 17-23 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 3-4 | 6-8 | 7-9 | 10-13 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 31-39 | 31-39 | 26-34 | 26-34 | 22-28 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 9-11 | 9-11 | 17-23 | 17-23 | 22-28 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | 1-2 | 1-3 | 2-4 | 2-4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 |

* 1. **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 *(п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)*, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния ни личность спортсмена.

Цель деятельности тренера-преподавателя в сфере воспитания - создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе.

Задачи деятельности:

- формирование и развитие спортивного коллектива;

- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;

- формирование здорового образа жизни;

- организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности спортивного коллектива;

- защита прав и интересов, обучающихся;

- гуманизация отношений между обучающимися, между обучающимися и педагогическими работниками;

- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров;

- организация социально-значимой созидательной деятельности обучающихся.

Для достижения поставленных целей и задач тренер-преподаватель реализует несколько функций:

- аналитико-прогностическую;

- организационно-координирующую;

- коммуникативную;

- контрольную.

Календарный план воспитательной работы составляется ежегодно на учебно-тренировочный год, с указанием конкретных сроков мероприятий и ответственными исполнителями, и утверждается локальным актом Учреждения.

Календарный план воспитательной работы представлен в Таблице № 6.

Таблица № 6

**Календарный план воспитательной работы**

| **№ п/п** | **Направление работы** | **Мероприятия** | **Сроки проведения** |
| --- | --- | --- | --- |
| **1.** | **Профориентационная деятельность** |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие спортсменов 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 участие в спортивных соревнованиях в качестве помощника судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;- формирование навыков наставничества;- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;- формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| **2.** | **Здоровьесбережение** |
| 2.1 | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта (написание положений, знание требований при проведении мероприятий, ведение протоколов);- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;- ознакомление с антидопинговыми правилами. | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:**- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение года |
| **3.** | **Патриотическое воспитание обучающихся** |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | - участие в мероприятиях, приуроченных к памятным и праздничным датам;- беседы, встречи диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением. | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | - участие в спортивных соревнованиях, физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, в том числе в парадах открытия (закрытия);- участие в церемонии награждения, тематических физкультурных праздниках, организуемых в том числе Учреждением. | В течение года |
| **4.** | **Развитие творческого мышления** |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;- правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |

* 1. **План мероприятий, направленных 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 субстанции и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. *(ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. *(ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)*

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Учреждение обязано осуществлять реализацию мер 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 обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по существующему виду спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров (лекций, уроков, викторин) для обучающихся, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Учреждении;

- 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. Обучающиеся 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 обучающегося.

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

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

4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.

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

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органом.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещается на информационном стенде Учреждения. Также на официальном сайте Учреждения в разделе «Антидопинг» размещаются все необходимые материалами и ссылки на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется ежегодно на учебно-тренировочный год, с указанием конкретных сроков мероприятий и ответственными исполнителями, и утверждается локальным актом Учреждения.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Таблице № 7.

Таблица № 7

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

| **Этап спортивной подготовки** | **Содержание мероприятия****и его форма** | **Сроки проведения** | **Рекомендации по проведению мероприятий** |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап начальной подготовки | Проведение тематических занятий со старшим тренером-преподавателем отделения вида спорта и тренером-преподавателем группы направленных на разъяснение общих правил и понятий антидопинговой системы. | 2 раза в год | В форме семинара:структура организаций, запрещенный список, правила прохождения допинг-тестов, разъяснение прав и обязанностей спортсменов, общая информация. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Проведение тематических занятий со старшим тренером-преподавателем отделения вида спорта и тренером-преподавателем группы направленных на разъяснение общих правил и понятий антидопинговой системы.2. Спортсмены, достигшие 18 летнего возраста, проходят онлайн обучение по программе «Антидопинг» и сдают экзамен с получением сертификата «РУСАДА». | 2 раза в год(обучение 1 раз в год) | В форме семинара:структура организаций, запрещенный список, правила прохождения допинг-тестов, разъяснение прав и обязанностей спортсменов, общая информация. |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства | 1. Проведение тематических занятий со старшим тренером-преподавателем отделения вида спорта и тренером-преподавателем группы направленных на разъяснение общих правил и понятий антидопинговой системы.2. Спортсмены, достигшие 18 летнего возраста, проходят онлайн обучение по программе «Антидопинг» и сдают экзамен с получением сертификата «РУСАДА». | 2 раза в год(обучение1 раз в год) | В форме семинара:структура организаций, запрещенный список, правила прохождения допинг-тестов, разъяснение прав и обязанностей спортсменов, общая информация. |

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «настольный теннис». *(п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-Ф*

* 1. **Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. *(п. 41 Приказа № 999)*

Инструкторская и судейская практика проводится во время учебно-тренировочных занятиях и вне учебно-тренировочных занятий.

1. На этапе начальной подготовки:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- теоретическое занятие по спортивной терминологии по виду спорта,

- проведение обучающимися отдельных упражнений на разминке.

Обучающиеся должны освоить следующие навыки судейской работы:

- изучить общие положения правил вида спорта «настольный теннис»;

- принимать участие в качестве волонтера спортивных соревнований Учреждения.

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

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;

- уметь составить конспект и провести разминку в группе;

- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у спортсменов;

- уметь провести подготовку спортсмена к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- уметь вести протокол игр;

- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;

- судейство учебных игр самостоятельно;

- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;

- уметь судить игры в качестве судьи.

1. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь составить конспект и провести учебно-тренировочное занятие в группе;

- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у спортсмена;

- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;

- уметь провести подготовку спортсменов к соревнованиям;

- уметь руководить спортсменами на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства школы по настольному теннису;

- уметь вести протокол игр;

- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;

- судейство учебных игр самостоятельно;

- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;

- уметь судить игры в качестве судьи.

План инструкторской и судейской практики представлен в Таблице № 8.

Таблица № 8

**План инструкторской и судейской практики**

| **Этап спортивной подготовки** | **Мероприятия** | **Сроки проведения** | **Рекомендации по проведению мероприятий** |
| --- | --- | --- | --- |
|  | *Инструкторская практика:* |
| Этап начальной подготовки | Теоретические занятия | В течение года | Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии |
| Практические занятия | В течение года | Принимать участие в проведении обучающимися отдельных упражнений на разминке. |
| *Судейская практика:* |
| Теоретические занятия | В течение года | Изучить общие положения правил вида спорта |
| Практические занятия | В течение года | Принимать участие в качестве волонтера спортивных соревнований Учреждения |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | *Инструкторская практика:* |
| Теоретические занятия | В течение года | Научить обучающихся умению составлять конспект отдельных частей занятия |
| Практические занятия | В течение года | Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки |
| *Судейская практика:* |
| Теоретические занятия | В течение года | Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы |
| Практические занятия | В течение года | Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья» |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | *Инструкторская практика:* |
| Теоретические занятия | В течение года | Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия |
| Практические занятия | В течение года | Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя |
| *Судейская практика:* |
| Теоретические занятия | В течение года | Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы |
| Практические занятия | В течение года | Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории» |

* 1. **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) *(п. 42 Приказа № 999)*

**Медицинские мероприятия**

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.
*(п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Медицинский контроль за обучающимися в Учреждении осуществляется 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. *(п. 8 Приказа № 1144н)*

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. *(п. 36 Приказа № 1144н)*

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.
*(п. 42 Приказа № 1144н)*

Обучающиеся в обязательном порядке должны:

1. Проходить медицинский осмотр (в том числе по углубленной программе медицинского обследования):

- 1 раз в год для лиц, обучающихся на начальном этапе подготовки;

- 1 раз в год для лиц, обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);

- 2 раза в год для лиц, обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства;

По результатам медицинского осмотра (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) оформляется медицинское заключение с указанием этапа спортивной подготовки, допуска к спортивной подготовке, либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

2. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви.

3. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.

4. Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

В соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями проводятся этапные, текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

**Медико-биологических мероприятий**

Медико-биологическое обеспечение обучающихся является составной частью спортивной подготовки и состоит из комплекса мероприятий, направленных на восстановление работоспособности и здоровья обучающихся, включающих медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья обучающихся, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Медико-биологические мероприятия включает:

- восстановление работоспособности и здоровья обучающихся;

- медицинские вмешательства;

- систематический контроль состояния здоровья обучающихся;

- мероприятия психологического характера;

- научные исследования в области спортивной медицины.

**Восстановительные средства**

Успешное решение задач в учебно-тренировочном процессе подготовки обучающихся невозможно без системы специальных средств и условий восстановления.

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося. Особое внимание необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата и восстановительным мероприятиям для нервной системы. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности обучающихся необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления подразделяют на 4 группы:

- педагогические;

- гигиенические;

- психологические;

- медико-биологические.

Педагогические средства восстановления являются основными, при нерациональном построении учебно-тренировочного занятия остальные средства оказываются неэффективными. Восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении учебно-тренировочного занятия и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение учебно-тренировочных занятий в микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с учебно-тренировочными циклами и этапами подготовок.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;

- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

- введение специальных профилактических нагрузок;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.п.);

- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;

- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;

- соблюдение режима дня.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных и учебно-тренировочных занятий, отдыха, питания. Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятии эмоционального напряжения.

К психологическим средствам относят: психорегулирующие учебно-тренировочного занятия, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторную учебно-тренировочное занятие, отвлекающие мероприятия – чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможны лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе учебно-тренировочного занятия. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности, обязательные гигиенические процедуры, удобная одежда и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, адекватное питание, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физико-терапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауны, банные процедуры.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению учебно-тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в Таблице № 9.

Таблице № 9

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

| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения |
| --- | --- | --- |
| Этап начальной подготовки (по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| Периодические медицинские осмотры | 1 раз в 12 месяцев |
| Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| Применение медико-биологических средств | В течение года |
| Применение педагогических средств | В течение года |
| Применение психологических средств | В течение года |
| Применение гигиенических средств | В течение года |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)(по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 12 месяцев |
| Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| Применение медико-биологических средств | В течение года |
| Применение педагогических средств | В течение года |
| Применение психологических средств | В течение года |
| Применение гигиенических средств | В течение года |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 6 месяцев |
| Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| Применение медико-биологических средств | В течение года |
| Применение педагогических средств | В течение года |
| Применение психологических средств | В течение года |
| Применение гигиенических средств | В течение года |

1. **Система контроля**
	1. **Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки 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;

- овладеть основами техники вида спорта «настольный теннис»;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

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

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований *(п. 11 главы III ПДОПСП по виду спорта).*

* 1. **Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее-тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации, согласно локального акта Учреждения. *(п. 12 главы III ПДОПСП по виду спорта)*

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. *(п. 5 Приказа № 634)*

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. *(п. 3.2 ст. 84 Федерального закона № 327-ФЗ)*

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «настольный теннис» и включают нормативы общей физической и специально физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. *(п. 2 главы II ФССП по виду спорта)*

Контрольные нормативы – это текущий контроль успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Контрольно-переводные нормативы – это промежуточная аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Комплексы контрольных упражнений и уровень спортивной квалификации представлены в Таблицах № 10-12.

Таблица № 10

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

| **№****п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив до года обучения** | **Норматив свыше года обучения** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | не более |
| 10,3 | 10,6 | 10,0 | 10,4 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| 7 | 4 | 10 | 6 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 110 | 105 | 120 | 115 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| +1 | +3 | +3 | +5 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток) | количество попаданий | не менее | не менее |
| 2 | 1 | 3 | 2 |
| 2.2. | Прыжки через скакалку за 30 с | количество раз | не менее | не менее |
| 35 | 30 | 45 | 40 |

Таблица № 11

**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** | **Единица измерения** | **Норматив** |
| **юноши** | **девушки** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 6,7 | 6,8 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 9,7 | 9,9 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 14 | 9 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +5 | +7 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 125 | 120 |
| 1.6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 3 | - |
| 1.7. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее |
| - | 9 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Прыжки через скакалку за 45 с | количество раз | не менее |
| 75 | 65 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд" |

Таблица № 12

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства**

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

***Методические рекомендации по организации проведения контрольных (контрольно-переводных) нормативов***

***1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)***

Оборудование: гимнастическая скамья, рулетка для измерения.

Комментарии к проведению: спортсмен выполняет наклон вперед-вниз, не сгибая ноги в коленях, фиксируя расстояние наклона вниз вытянутыми пальцами рук не менее 2-х секунд. Результат вносится в протокол, с указанием расстояния от уровня скамьи до кончиков пальцев кистей в сантиметрах.

***2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами***

Оборудование: рулетка для измерения прыжка, мел.

Комментарии к проведению: спортсмен выполняет прыжок в длину-вперед от линии отталкивания двумя ногами одновременно. Измеряется расстояние от исходной линии до пяток (или ближайшей части тела при приземлении). Каждому дается по две попытки. Результат вносится в протокол с указанием длины прыжка в сантиметрах.

Возможные ошибки: заступ за линию места отталкивания; выполнение отталкивания с предварительного подскока; отталкивание ногами разновременно. В случае выполнения двух попыток с нарушениями, тест считается невыполненным.

***3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу***

Комментарии к проведению: сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

***4. Бег на 30 м***

Оборудование: дорожка стадиона с твёрдым покрытием.

Комментарии к проведению: бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек 1,22 ± 0,1 м. Бег на 30 метров выполняется с высокого старта.

***5. Прыжки через скакалку за 45 с***

Оборудование: гимнастическая скакалка, секундомер.

Комментарии к проведению: прыжки выполняют на обеих ногах с одним вращением на каждый прыжок в течение 45 с. За это время необходимо прыгнуть как можно большее количество раз. Учитываются только те прыжки, в которых ученик перепрыгнул через скакалку. Если сбился, то продолжает прыгать дальше. Начинают прыжки по команде «Марш!», а заканчивают по команде «Стоп!».

***6. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)***

Оборудование: теннисный мяч, рулетка, гимнастический обруч.

Комментарии к проведению: метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм.

***7. Челночный бег 3х10 м***

Оборудование: секундомер, рулетка для измерения дистанции, мел, кубики.

Комментарии к проведению: тест проводится на ровной дорожке длиной 10 метров. Дистанция ограничена линиями старта и финиша. За каждой линией обозначают два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. Из положения высокого старта по команде «Марш!» испытуемый пробегает 10 метров и берет из полукруга на финишной линии кубик (5х5х5), затем поворачивается кругом и пробегает 10 метров к линии старта, кладет в полукруг кубик и возвращается, пересекая финишную черту.

***8. Прыжки через скакалку за 30 с***

Оборудование: гимнастическая скакалка, секундомер.

Комментарии к проведению: прыжки выполняют на обеих ногах с одним вращением на каждый прыжок в течение 30 с. За это время необходимо прыгнуть как можно большее количество раз. Учитываются только те прыжки, в которых ученик перепрыгнул через скакалку. Если сбился, то продолжает прыгать дальше. Начинают прыжки по команде «Марш!», а заканчивают по команде «Стоп!».

9. ***Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см***

Оборудование: перекладина с высотой грифа 90 см

Комментарии к проведению: Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

***10. Бег на 60 м***

Оборудование: дорожка стадиона с твёрдым покрытием.

Комментарии к проведению: бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек 1,22 ± 0,1 м. Бег на 60 метров выполняется с низкого или высокого страта.

**Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками**

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, осуществляется в форме устных опросов обучающихся.

Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, утверждается локальным актом Учреждения и охватывает следующие направления:

- история вида спорта;

- правила вида спорта;

- вопросы инструкторской и судейской практики;

- вопросы антидопингового обеспечения;

- техника безопасности.

1. **Рабочая программа**

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Учреждения.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист;
2. Пояснительная записка;
3. Нормативно-методические инструментарии учебно-тренировочного процесса;
4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки.

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист (на бланке Учреждения):
	1. Гриф согласования с директором Учреждения;
	2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
2. Пояснительная записка:
	1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
	2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;
3. Нормативно-методические инструментарии учебно-тренировочного процесса:
	1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства);
	2. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки (для реализуемых этапах);
	3. План по месяцам;
	4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства;
4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.
	1. **Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

В учебно-тренировочном процессе различают три уровня структуры.

1. Микроструктура – структура отдельных учебно-тренировочных занятий и серии занятий в течение недели, которые называются микроциклами (недельными циклами);

2. Мезоструктура – структура средних циклов, включающих серию целенаправленных микроциклов, которые называются мезоциклами. (месячный цикл).

3. Макроструктура – структура больших циклов тренировки, включающих серию мезоциклов, которые называются макроциклами (этап, период, годовой цикл, олимпийский цикл).

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки.

Структура занятий определяется многими факторами, в числе которых: задачи данного занятия, закономерные колебания функциональной активности спортсмена в процессе мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Деление учебно-тренировочного занятия на подготовительную, основную и заключительную части определяется закономерными изменениями функционального состояния организма спортсмена во время работы. В подготовительной части: разминка, вырабатывание – выход на необходимую функциональную активность систем и органов спортсмена. В основной части: решение учебно-тренировочных задач данного занятия. В заключительной части: использование мероприятий, приводящих к снижению функциональной активности организма спортсмена.

В подготовительной части проводятся вводно-организующая часть, общая и специальная разминка. Выполнение разминки (комплекса специально подобранных упражнений) способствует оптимальной подготовке организма к предстоящей работе.

Разминку принято делить на две части: общую и специальную. В первой части разминки используются различные общеподготовительные упражнения для повышения общей работоспособности организма. Во второй части разминки принимают специально-подготовительные упражнения. Она направлена на создание оптимального состояния тех центральных и периферических звеньев двигательного аппарата спортсмена, которые определяют эффективность его деятельности в основной части занятия, а также на усиление вегетативных функций, обеспечивающих эту деятельность. Как правило, подготовительная часть занимает 10 – 15 % от общего времени тренировочного занятия.

В основной части занятия решаются его главные задачи. Для их решения применяются различные средства и методы, подбираются разные по величине и направленности учебно-тренировочные нагрузки (большие, значительные, средние, малые). Продолжительность основной части занятия зависит от характера и методики применяемых упражнений, величины учебно-тренировочной нагрузки.

Подбор упражнений, их число определяет направленность занятий и его нагрузку. Основная часть составляет в среднем 2/3 времени от продолжительности всего занятия (70 – 75 %).

В заключительной части занятия постепенно снижется интенсивность работы, создать условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов. Для этого применяются: медленный бег и подобные малоинтенсивные упражнения циклического характера, упражнения на растягивание и расслабление мышц. В конце заключительной части занятия, как правило, подводятся итоги занятия.

В Учреждении реализуется три этапа спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки;

2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);

3) этап совершенствования спортивного мастерства.

Каждый этап имеет определенную направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи. В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работ.

На всех этапах спортивной подготовки основополагающей является физическая подготовка.

***Физическая подготовка***

Физическая подготовка слагается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная взаимосвязь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обладание юным теннисистом разнообразных двигательных навыков. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста обучающихся.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в настольный теннис. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные, подводящие к технике) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление голеностопа, скорость сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены на формирования тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстрые перемещения, точность ударов, скорость подачи).

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки**

Основными задачами этого этапа являются: всесторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья и закаливание юных спортсменов, а также овладение основами техники вида спорта и другими физическими упражнениями; повышение уровня функциональной подготовленности на основе разносторонней подготовки; воспитание трудолюбия и дисциплины; привитие интереса к занятиям спортом.

Основными методами тренировки являются: игровой, равномерный, переменный, круговой, повторный.

Средства тренировки: подвижные и спортивные игры, гимнастические упражнения, кроссовой бег, специальные упражнения, учебно-тренировочные соревнования.

На данном этапе спортсмены должны изучать основные группы технических приемов и способы тактической подготовки. В этот период не следует пытаться стабилизировать технику движений спортсменов, а необходимо закладывать разностороннюю техническую основу для дальнейшего совершенствования тактических действий.

Дети обычно хорошо усваивают технические приемы после непосредственного показа и объяснения тренера. Поэтому тренеру необходимо владеть большим количеством приемов. Для лучшего закрепления освоенного технического действия целесообразно предложить детям продемонстрировать действие или рассказать о деталях его выполнения.

На этапе начальной подготовки, при обучении новым техническим приемам, следует чаще использовать целостный метод, чтобы дети поняли и осознали детали техники.

Данный период благоприятен для воспитания быстроты и скорости движений. В этот период необходимо большое внимание уделять воспитанию ловкости, так как ловкость создает основу для успешного овладения сложными технико-тактическими действиями.

Рост размеров и массы тела юных спортсменов обычно опережает прирост силы. Для воспитания силы необходимо подбирать упражнения, исключающие натуживание и длительное напряжение. Этот период благоприятен для воспитания гибкости, так как уже к 13 годам гибкость и подвижность в суставах несколько снижается. Для воспитания гибкости используют общеразвивающие и специальные упражнения, упражнения с партнером, со снарядами и без них.

При организации учебно-тренировочного процесса на данном этапе необходимо предусмотреть и восстановительные мероприятия. К ним относятся водные процедуры после учебно-тренировочного занятия, закаливание, плавание, баня и проведение занятий на свежем воздухе.

***Техническая и тактическая подготовка***

Тактическая подготовка осуществляется на учебно-тренировочных занятиях, контрольных играх и во время соревнований. На тактику в игре влияют три фактора:

- личные возможности;

- возможности соперника;

- внешние условия, в которых проводятся соревнования.

В основе процесса тактической подготовки на этапе начальной подготовки в настольном теннисе лежит решение следующих задач:

− развитие физических качеств, необходимых для реализации тактических действий, среди которых быстрота сложных реакций, быстрота отдельных движений и действий, быстрота перемещений, наблюдательность, переключение внимания с одних действий на другие;

− формирование тактических умений в процессе обучения двигательным действиям и техническим приемам и их вариативность;

− обеспечение постоянной соревновательной активности.

Указанные задачи в течение этапа начальной подготовки решаются именно в той последовательности, в которой перечислены.

На возрастном уровне учебно-тренировочного этапа обучающиеся выполняют упражнения четко, технически правильно, выполняя конкретные задачи в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, совершенствование упражнений и навыков.

Основные направления этапа спортивной специализации:

1. Воспитывать сознательность и дисциплинированность, стремление к идеалу.

2. Совершенствовать технику комбинаций и работы ног. Применять упражнения тактической направленности при игре в паре. К концу этапа овладеть основной техникой индивидуального стиля игры.

3. Использовать оптимальный период для развития скоростных способностей (скорость реакции, быстрота движений) и совершенствования механизма нервно-мышечной регуляции.

4. Увеличивать вариативность техники и тактики посредством самоконтроля и саморегуляции.

5. Ознакомить обучающихся с особенностями четырех основных стилей игры, повысить уровень их теоретических знаний по вопросам парной игры по особенностям полета и отскока мяча.

**Техническая подготовка**

Приступая к овладению техникой игры, следует представлять, что под «техникой игры» понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

- основные хватки ракетки;

- оптимальный по величине и форме замах;

- качественный подход к мячу;

- своевременный момент удара ракеткой по мячу;

- контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении техники выполнения двигательного действия.

1. ***Хватка ракетки***

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

1. ***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, 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-преподавателем (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 сочетание.

**Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка осуществляется на учебно-тренировочных занятиях, контрольных играх и во время соревнований. На тактику в игре влияют три фактора:

- личные возможности;

- возможности соперника;

- внешние условия, в которых проводятся соревнования.

В основе процесса тактической подготовки на этапе начальной подготовки в настольном теннисе лежит решение следующих задач:

− развитие физических качеств, необходимых для реализации тактических действий, среди которых быстрота сложных реакций, быстрота отдельных движений и действий, быстрота перемещений, наблюдательность, переключение внимания с одних действий на другие;

− формирование тактических умений в процессе обучения двигательным действиям и техническим приемам и их вариативность;

− обеспечение постоянной соревновательной активности.

Указанные задачи в течение этапа начальной подготовки решаются именно в той последовательности, в которой перечислены.

***Психологическая подготовка***

Психологическая подготовка — это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной учебно-тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

При этом нельзя забывать, что психологический аспект воспитания спортсменов не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единого процесса.

Психологический аспект процесса воспитания имеет два основных направления:

1. Выявление комплекса психических качеств и особенностей спортсменов, от которых зависит усвоение нравственных принципов, норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей;

2. Содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом и формирование положительного настроя на учебно-тренировочную деятельность. К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

В работе с юными теннисистами должна прослеживаться определенная тенденция в использовании тех или иных средств психологического воздействия в каждой конкретной части учебно-тренировочного занятия.

Так, в подготовительной части (разминке) даются упражнения на развитие внимания, сенсомоторики, волевых способностей, в основной - эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной - способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от индивидуальных особенностей каждого спортсмена, а также от задач и направленности учебно-тренировочного занятия.

Специальная психологическая подготовка на этапе начальной подготовки применяется в незначительном объеме. Основной задачей психологической подготовки является формирование мотивации к занятиям настольным теннисом.

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия на этапе начальной подготовки представлен в Таблице № 13.

Таблица №13

**Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия для этапа начальной подготовки**

**До года**

Задачи занятия:

1. Обучение технике выполнения ударов

2. Воспитание физических качеств

| **Часть занятия** | **Методы тренировки** | **Средства тренировки и методические рекомендации** | **Время выполнения, (мин)** | **Интенсив-ность ЧСС, (уд./мин).** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Подготовительная | Разогрев организма | ОРУ | 10 мин | 110-130 |
| Настрой на выполнение запланированной работы | СПУ | 10 мин | 120-130 |
| **Итого** | **20 мин** |
| Основная  | Обучение технике владения мячом и ракеткой  |  1 2 1 2Совершенствование техники выполнения контрнаката справа направо с небольшим передвижением вдоль стола. Следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания. | 15 мин | 120-130 |
|  2 1 2Совершенствование 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. | 15 мин | 120-130 |
| Обучение технике выполнения ударов |    1 3  1 2Совершенствование подач и их приема: 1 – подача слева по прямой, 2 – срезка справа вправо, 3 – индивидуальный технический прием начала атаки по заданию тренера-преподавателя. | 15 мин | 120-140 |
| Комплексное воспитание физических качеств | Применять разнообразные подвижные игры, направленные на реакцию, внимание, координацию, ловкость, смелость, игровое мышление и др. качества, необходимые для игрока в настольный теннис  | 15 мин | 180-190 |
| **Итого**  | **60 мин** |
| Заключительная | Восстановление после проделанной работы | ОРУ | 10 мин | 110-120 |
| **Итого** | **10 мин** |
| **Всего** | **90 мин** |

На первых учебно-тренировочных занятиях в качестве СПУ используются различные подбивания мяча ракеткой, стоя с продвижением вперед и т.п.

Партнеры меняются после каждого задания. Задание повторяется дважды, так как сначала выполняет один игрок, а потом другой. При объяснении задания тренер-преподаватель должен объяснить обучающемуся не только 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 этапа начальной подготовки**

**Свыше года**

Задачи занятия:

1. Совершенствование ударов

2. Совершенствование подачи и приёма

2. Воспитание физических качеств

| **Часть занятия** | **Методы тренировки** | **Средства тренировки и методические рекомендации** | **Время выполнения, (мин)** | **Интенсив-ность ЧСС, (уд./мин).** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Подготовительная | Разогрев организма | ОРУ | 10  | 110-130 |
| Настрой на выполнение запланированной работы | СПУ | 10  | 120-130 |
| **Итого** | **20 мин** |
| Основная | Обучение технике владения мячом и ракеткой  |  2   1 3Совершенствование техники сочетания контрнакатов слева и справа с небольшим передвижением вдоль стола. Следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания. | 25 | 120-140 |
| Обучение технике выполнения ударов |  1 3   2 5 4Совершенствование начала атаки с подрезки:1 – срезка слева в левый угол стола,2 – возврат мяча срезкой слева влево, 3 – срезка слева по прямой,4 - начало атаки справа влево,5 – далее по заданию тренера-преподавателя | 25 | 120-140 |
|  2 1 3Совершенствование 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-преподавателя | 25 | 140-160 |
| Комплексное воспитание физических качеств | Игры на счет выполняются со специальными ограничениями или заданиями. Например, играть только срезками или только в левую половину стола и т.п. | 15  | 180-190 |
| **Итого** | **90 мин** |
| Заключительная | Восстановление после проделанной работы | ОРУ | 10  | 110-120 |
| **Итого** | **10 мин** |
| **Всего** | **120 мин** |

Партнеры меняются перед каждым заданием. Тренер-преподаватель должен объяснить обучающемуся не только 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 для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)**

Этот этап состоит из двух подэтапов: - начальной спортивной специализации (1-2 года обучения); - углубленной спортивной специализации (3-4 года обучения). Подэтап начальной спортивной специализации формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку на этапе начальной подготовки и выполнивших приемные нормативы по физической, технической, психической и соревновательной подготовленностям.

Цель, задачи и преимущественная направленность подэтапа начальной спортивной специализации: повышение разносторонней физической подготовленности, воспитание физических качеств; повышение функциональной подготовленности; совершенствование специальной физической подготовленности; овладение всеми технико-тактическими действиями на уровне умений и навыков; определение индивидуального стиля ведения игры; приобретение соревновательного опыта.

Подэтап углубленной спортивной специализации формируется из здоровых спортсменов-разрядников, выполнивших контрольно-переводные нормативы по физической, технической и психологической подготовленностям, а также имеющие определенные показатели соревновательной деятельности: объема, разносторонности, стабильности и эффективности.

Цель, задачи и преимущественная направленность подэтапа углубленной спортивной специализации: дальнейшее повышение всесторонней физической подготовленности как основы спортивного совершенствования; усовершенствование технико-тактических действий, их объема, разносторонности, стабильности и эффективности; накопление соревновательного опыта; совершенствование индивидуального стиля игры; обучение подготовке к участию в соревнованиях, умению настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед матчем, в паузах во время матча; овладение инструкторско-судейской практикой; изучение игры ведущих теннисистов мира и сильнейших настольных теннисистов своего возраста.

***Техническая и тактическая подготовка***

Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и элементарной тактической подготовки. Обучение технике одиночных элементов - главная задача. На возрастном уровне учебно-тренировочного этапа обучающиеся выполняют упражнения четко, технически правильно, выполняя конкретные задачи в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, совершенствование упражнений и навыков.

Основные направления этапа спортивной специализации:

1. Воспитывать сознательность и дисциплинированность, стремление к идеалу.

2. Совершенствовать технику комбинаций и работы ног. Применять упражнения тактической направленности при игре в паре. К концу этапа овладеть основной техникой индивидуального стиля игры.

3. Использовать оптимальный период для развития скоростных способностей (скорость реакции, быстрота движений) и совершенствования механизма нервно-мышечной регуляции.

4. Увеличивать вариативность техники и тактики посредством самоконтроля и само регуляции.

5. Ознакомить обучающихся с особенностями четырех основных стилей игры, повысить уровень их теоретических знаний по вопросам парной игры по особенностям полета и отскока мяча.

**Техническая подготовка**

1. ***Атакующие удары справа***

Обучение технике выполнения ударов из середины стола, 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.

1. ***Подставка***

Обучение удару подставкой слева по диагонали и 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.

1. ***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.

1. ***Накат***

По мячам с нижним вращением из середины стола, по прямой и по диагонали в передвижении.

1. ***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.

1. ***Подача***

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

1. ***Прием подачи***

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

1. ***Передвижение***

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

***Принципы тактического построения игры***

Тактическая подготовка на учебно-тренировочном этапе направлена на овладение знаниями и тактическими действиями, их совершенствование, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника. В этом случае следует учитывать все стороны подготовленности спортсмена, его «спортивную форму», что является основой решения поставленной тактической задачи, а именно: использования сложившейся ситуации спортивной борьбы в игре, внешних факторов, активности [болельщиков](https://pandia.ru/text/category/bolelmzshik/), стрессовых состояний и др.

В процессе тактической подготовки решаются следующие задачи:

1. Приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике;

2. Создание целостного представления о соревнованиях (условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, социально-психологической атмосфере);

3. Изучение основных соперников, сильных, слабых сторон их подготовки. Сбор информации о соперниках;

4. Разработка плана выступления спортсмена на соревновании, индивидуальной тактики, исходя из готовности, включая все стороны подготовленности (функциональная, техническая, психическая, физическая);

5. Освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы в игре;

6. Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей – наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника;

7. Максимальное использование своих преимуществ и недостатков соперника;

8. Овладения приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

***Психологическая подготовка***

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям. Речь потому идет о результатах, адекватных возможностям спортсмена или команды, поскольку психологическая подготовка, являясь составной частью общей системы спортивной тренировки, зависит от других ее форм: физической, технической и тактической. При низком уровне развития физических качеств, независимо от полезности приемов психической регуляции, команда или спортсмен не может добиться высоких спортивных достижений, результат будет адекватным возможностям, т. е. невысоким.

Суммарное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояний нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в существенно меньшей степени во время учебно-тренировочных занятий. Следовательно, чтобы реализовать в соревновании все свои возможности, спортсмен должен:

1) действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;

2) выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;

3) быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять;

4) самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения. Достичь этого можно лишь в результате соответствующей психологической подготовки.

Таким образом, целью психологической подготовки спортсменов к соревнованию является формирование у них такого психического состояния, при котором они могут:

а) в полной мере использовать свою функциональную и специальную подготовленность для реализации в соревновании максимально возможного результата;

б) противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим рассогласование функций, т. е. проявлять высокую надежность соревновательной деятельности.

**Виды психологической подготовки**

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

1) общая психологическая подготовка;

2) специальная психологическая подготовка к соревнованиям;

3) психологическая защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования.

Общая психологическая подготовка в обобщенном виде представляет собой оптимизацию психической адаптации спортсмена к нагрузкам. Общая психологическая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и распределения внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных моделей.

Одним из основных критериев психологической подготовки является мотивация. Это обусловлено тем, что даже при наличии самых совершенных методик отбора воспитание спортсмена и подготовка его к высоким достижениям не могут быть решены лишь путем отбора. Человек может быть предрасположен к каким-то определенным двигательным действиям ввиду морфологических свойств его организма. Но без достаточного упорства в тренировочной и соревновательной деятельности, без желания заниматься выбранным видом спорта, человек не сможет добиться высоких результатов, даже если в начале своего пути он был «на голову» выше своих партнеров по команде или сверстников.

Очень важное место в спортивной психологии занимает мотивация, которая побуждает человека заниматься спортом.

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) представлен в Таблице № 14

Таблица № 14

**Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации)**

**До 3-х лет**

Задачи занятия:

1. Совершенствование техники передвижения

2. Совершенствование начала атаки

3. Совершенствование стабильности ударов

4. Совершенствование технико-тактических действий

| **Часть занятия** | **Методы тренировки** | **Средства тренировки и методические рекомендации** | **Время выполнения, (мин)** | **Интенсив-ность ЧСС, (уд./мин).** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Подготовительная | Разогревание организма | Проводится общая и специальная разминка на основные и специальные группы мышц и разминка на столе | 10 | 110-130 |
| Настрой на выполнение запланированной работы | СПУИгра друг на друга в среднем темпе | 10 | 120-130 |
| **Итого** | **20 мин** |
| Основная | Совершенствование техники передвижения |  2 4 1 3 5 Совершенствование техники передвижения вдоль стола, выполняя схему учебно-тренировочного задания необходимыми техническими приемами:1 – слева налево,2 – слева в центр,3 – справа влево,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. | 25/35 | 160 |
| Совершенствование начала атаки |  2 4  1 3 5Совершенствование начала атаки:1 – индивидуальная короткая подача,2 – срезка влево,3 – начало атаки слева влево,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. | 25/35 | 160-170 |
| Совершенствование стабильности ударов |  2 1Совершенствование выполнения топ-спина справа со стола. Основной акцент в данном задании направлен на воспитание специальных скоростных способностей в игровых условиях. | 25/35 | 140-150 |
| Совершенствование ТТД в игре со счетом | Игры на счет выполняются со специальными техническими или тактическими заданиями. Например, играть только срезками или только в левую половину стола и т.п. | 15 | 160-170 |
| **Итого** | **90/120 мин** |
| Заключительная | Восстановление после проделанной работы | ОРУ | 10 | 110-120 |
| **Итого** | **10 мин** |
| **Всего** | **120/150 мин**  |

Партнеры меняются после каждого задания. Тренер-преподаватель должен объяснить обучающемуся не только 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.

**Свыше 3-х лет**

Задачи занятия:

1. Совершенствование техники передвижения

2. Совершенствование начала атаки

3. Совершенствование стабильности ударов

4. Совершенствование технико-тактических действий

| **Часть занятия** | **Методы тренировки** | **Средства тренировки и методические рекомендации** | **Время выполнения, (мин)** | **Интенсив-ность ЧСС, (уд./мин).** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Подготовительная | Разогревание организма | Проводится общая и специальная специальная разминка на основные и специальные группы мышц и разминка на столе | 10 | 110-130 |
|  | Настрой на выполнение запланированной работы | СПУИгра друг на друга в среднем темпе | 10 | 120-130 |
| **Итого** | **20 мин** |
| Основная | Совершенствование техники передвижения |  2 4 6 5 1 3Совершенствование 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 | 35/45 | 160 |
| Совершенствование начала атаки |  2 4 6  1 3 5Начало 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 | 35/45 | 160-170 |
| Совершенствование стабильности ударов |  2 4  1 3 5Совершенствование 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 | 35/45 | 140-160 |
| Совершенствование ТТД в игре со счетом | Игры на счет выполняются со специальными ограничениями или заданиями. Например, играть только в левую половину стола и т.п. | 15 | 160-170 |
| **Итого** | **120/150 мин** |
| Заключительная | Восстановление после проделанной работы | ОРУ | 10 | 110-120 |
| **Итого** | **10 мин** |
| **Всего** | **150/180мин** |

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства**

На этапе спортивного совершенствования ставятся задачи привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов, способных достигать результатов членов сборных команд Краснодара, Краснодарского края и России.

На этом этапе тренируются спортсмены, выполнившие нормативы второго спортивного разряда, первого спортивного разряда и кандидата в мастера спорта.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа: основная цель - достижение максимально возможных спортивных результатов (выигрыши различных турниров) на основе: дальнейшего совершенствования (поддержания) физической подготовленности; увеличения объема технико-тактических действий, разносторонности, стабильности и эффективности; дальнейшее совершенствование своего стиля игры; увеличение длительности удержания спортивной формы.

Особое внимание на этом этапе подготовки следует уделять уровню физического развития и функционального состояния обучающихся. Кроме того, важно строго контролировать выполнение спортсменом учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки, обращая внимание на динамику спортивно-технических показателей и результаты выступлений в соревнованиях.

На этом этапе подготовки обучающимся следует показывать стабильные результаты выступлений на различных турнирах. Оценкой работы тренера может служить количество подготовленных спортсменов, входящих в составы сборных команд Краснодара, Краснодарского края, России.

***Техническая и тактическая подготовка***

Цель занятий на данном этапе – достижение высоких спортивных результатов.

Основными задачами этого этапа являются: совершенствование спортивного мастерства, с использованием всей совокупности средств и методов тренировки, совершенствование техники владения мячом и ракеткой, продолжение разносторонней физической подготовки, совершенствование моральных и волевых качеств, психологическая, тактическая и теоретическая подготовка.

Основными средствами подготовки молодых теннисистов на этом этапе являются специальные тренировочные средства, широкий круг сложно-тактических упражнений, упражнения для повышения эмоциональности занятий, старты в одиночной и парной игре, теоретические занятия.

Этап спортивного совершенствования характеризуется дальнейшим повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок. При этом на рост спортивных результатов в многолетнем цикле оба эти параметра оказывают одинаковое влияние.

**Техническая подготовка**

Техническая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства направлена на доведение технике движений до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Техника в настольном теннисе должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена на данном этапе характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. Достаточно высокий уровень технической подготовленности называют техническим мастерством. Критериями технического мастерства являются:

* *Объем техники –* общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.
* *Разносторонность техники –* степень разнообразия технических приемов. В настольном теннисе это – соотношение частоты использования разных игровых приемов.

Данные показатели технического мастерства на этапе совершенствования спортивного мастерства являются особенно значимыми в настольном теннисе, так как у спортсмена имеется большой арсенал технических действий.

*Эффективность* владения спортивной техникой характеризуется степенью близости техники спортивного действия к индивидуально оптимальному варианту.

Оценку эффективности техники осуществляют несколькими способами:

а) сопоставление ее с некоторым биомеханическим эталоном. Если техника близка к биомеханически рациональной, она признается наиболее эффективной;

б) сопоставление оцениваемой техники движения с техникой спортсменов высокой квалификации;

в) сопоставление спортивного результата с результатами в технически более простых заданиях, характеризующих двигательный потенциал спортсмена – силовой, скоростно-силовой и др. Например, выполняется бег на 30 м с низкого, а затем высокого старта. Разница во времени будет характеризовать эффективность техники низкого старта;

г) сопоставление показанного результата с затратами энергии и сил при выполнении двигательного действия. Чем меньше будут затраты энергии, т.е. экономичность его движений, тем выше эффективность техники.

*Освоенность* техники движений. Этот критерий показывает, как заучено, закреплено данное техническое действие.

Для хорошо освоенных движений типичны:

а) стабильность спортивного результата и ряда характеристик техники движения при его выполнении в стандартных условиях;

б) устойчивость (сравнительно малая изменчивость) результата при выполнении действия (при изменении состояния спортсмена, действий противника в усложненных условиях);

в) сохранение двигательного навыка при перерывах в тренировке;

г) автоматизированность выполнения действий.

Совершенствование техники настольного тенниса для этапа совершенствования спортивного мастерства:

1. ***Атакующий удар справа***

Обучающиеся должны овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом по восходящему мячу, атакующим ударом справа с сопровождением. Научиться управлять атакующим ударом, т.е. изменять направление (по прямой, по диагонали и т.д.). Обращать 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.

1. ***Подставка***

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

1. ***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.

1. ***Срезка***

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

1. ***Накат***

На основе стабильного выполнения ударов накатом проводить обучение одиночному быстрому завершающе накату.

1. ***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 дальней зоны; научиться изменять направление при подрезке; противостоять мячам посланным противником по центральной линии; овладеть ударом подрезкой с отходом в середину стола при приеме мячей, посланных по центральной линии.

1. ***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 правого угла стола и середины стола в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и т.д., преимущественно из средней зоны. Игроки, предпочитающие двустороннюю атаку топ - спином, могут начать овладение ударом топ-спин слева.

1. ***Подача***

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

1. ***Прием подачи***

Научиться принимать подачи атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой и т. д.

1. ***Передвижение***

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

1. ***Упражнения в парной игре***

Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.

**Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства направленная на овладение спортивной тактикой, формирование индивидуального стиля игры и достижение спортивного мастерства. Тактика осуществляется в совокупности форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

На этапе совершенствования спортивного мастерства тренер определяет способы подачи и изучения тактики игры в зависимости от подготовленности спортсмена, исходя из индивидуальных особенностей организма обучающегося, пола, его функциональных возможностей, а также целей и задач спортивной тренировки в соответствии с периодом годичного цикла. В группах совершенствования спортивного мастерства совершенствование технико-тактических приемов осуществляется согласно индивидуальному плану, составленному тренером и обучающимся.

Процесс тактической подготовки может быть организован в различных формах: приобретение знаний по спортивной тактике в устной форме; освоение тактических приемов, их комбинаций и вариантов при приобретении совершенных тактических умений и навыков в упражнениях на учебно-тренировочных занятиях; дистанционное изучение возможностей противников и условий предстоящих соревнований и др.

***Примерные игровые упражнения с использованием различных ударов и тактических комбинаций***

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 топ - спином + 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.

***Психологическая подготовка***

Психологическая подготовка является постоянной и неотъемлемой составной частью учебно-тренировочного и соревновательного процесса на всех этапах подготовки. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

***Общая психологическая подготовка*** – формирование и развитие универсальных свойств личности и психических качеств (подготовленности к длительному учебно-тренировочному процессу; социально-психологическая подготовленность; волевая и мотивационная подготовка).

***Специальная психологическая подготовка*** – формирование и развитие психических качеств и свойств личности обучающихся, способствующих успеху в особых конкретных условиях спортивной деятельности (подготовка к конкретному соревнованию, сопернику, этапу тренировки, освоению конкретного двигательного навыка; ситуативное управление эмоциональным состоянием и т.д.) В процессе психологической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства у обучающихся должны формироваться следующие качества:

- «чемпионский» характер, т.е. характер волевого, целеустремленного, творчески мыслящего «бойца»; высокий уровень чемпионской мотивации с неуклонным стремлением к достижению высоких и стабильных спортивных результатов;

- высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания, острой наблюдательности за действиями противника;

- способность предельно мобилизовать свои возможности для успешной борьбы с противником;

- целеустремленность, настойчивость, воля к победе;

- выдержка и самообладание;

- способность сохранять уверенный, эмоционально выдержанный «боевой» внешний вид, являющийся одним из важных факторов психологического давления на соперника и стабилизации своего внутреннего состояния;

- наличие в сознании «банка памяти» наиболее ярких, успешных действий, победных игровых ситуаций, мысленное воспроизведение которых позволяет оптимизировать психическое состояние и осуществлять настрой на успешные действия.

* 1. **Учебно-тематический план**

Учебно-тематический план представлен в *Приложении № 2*.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 минут), при проведении которых желательно использовать наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей.

1. **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

В Таблице № 15 представлены наименования спортивных дисциплин, по которым осуществляется обучение в Учреждении.

**Наименование спортивных дисциплин**в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта

номер – код вида спорта «настольный теннис» – 0040002611Я

Таблица № 15

|  |  |
| --- | --- |
| **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 |

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам, указанным в Таблице № 15, 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. *(п. 7 главы V ФССП по виду спорта)*

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана. *(п. 8 главы V ФССП по виду спорта)*

К Особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта 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. *(п. 9 главы V ФССП по виду спорта)*

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже уровня всероссийского уровня. *(п. 10 главы V ФССП по виду спорта)*

- 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». *(п. 11 главы V ФССП по виду спорта)*

1. **Условия реализации Программы**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям. *(п. 12 главы V ФССП по виду спорта)*

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. *(п. 15 главы V ФССП по виду спорта)*

* 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](http://internet.garant.ru/document/redirect/10164072/3) 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](http://internet.garant.ru/document/redirect/74998631/0) Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 16);

- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 17);

- 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 *(п. 14 главы VI ФССП по виду спорта)*.

Таблица № 16

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

| **N п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Возвратная доска | штук | 1 |
| 2. | Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг) | комплект | 3 |
| 3. | Корзина для сбора мячей | штук | 4 |
| 4. | Координационная лестница для бега | штук | 3 |
| 5. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 7 |
| 6. | Мяч для настольного тенниса | штук | 300 |
| 7. | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 8. | Полусфера | штук | 2 |
| 9. | Ракетка для настольного тенниса | штук | 10 |
| 10. | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |
| 11. | Скакалка | штук | 6 |
| 12. | Стенка гимнастическая | штук | 3 |
| 13. | Теннисный стол с сеткой | комплект | 4 |
| 14. | Тренажер для настольного тенниса | штук | 1 |

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

| **Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование** |
| --- |
| **№****п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Расчетная единица** | **Этапы спортивной подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| **количество** | **срок эксплуатации (лет)** | **количество** | **срок эксплуатации (лет)** | **количество** | **срок эксплуатации (лет)** |
| 1. | Клей неорганический (50мл) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 3 | 1 |
| 2. | Основание ракетки для настольного тенниса | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Ракетка для настольного тенниса | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |
| 4. | Резиновые накладки для ракетки (основания) | штук | на обучающегося | - | - | 8 | 1 | 12 | 1 |
| 5. | Торцевая лента для предохранения основали и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1 м) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |

Таблица № 17

**Обеспечение спортивной экипировкой**

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

* 1. **Кадровые условия реализации Программы**

Требования к кадровому составу Учреждения:

**укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «настольный теннис», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися)
*(пп. 13.2 главы VI ФССП по виду спорта)*.

Укомплектованность Учреждения:

1. руководящие работники: директор, заместитель директора, заведующий хозяйством;
2. педагогические работники: старший тренер-преподаватель, тренер-преподаватель, старший инструктор-методист, инструктор-методист;
3. иные работники: делопроизводитель, специалист по закупкам, специалист по кадрам, специалист по охране труда, экономист, юрисконсульт, водитель автомобиля, рабочий по комплексному обслуживанию и ремонту зданий, уборщик служебных помещений.

**уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения:**

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения, должен соответствовать требованиям, установленным [профессиональным стандартом](http://internet.garant.ru/document/redirect/72232870/1000) "Тренер-преподаватель", утвержденным [приказом](http://internet.garant.ru/document/redirect/72232870/0) Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), [профессиональным стандартом](http://internet.garant.ru/document/redirect/404756365/1000) "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным [приказом](http://internet.garant.ru/document/redirect/404756365/0) Минтруда России от 21.04.2022
№ 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный
№ 68615), или [Единым квалификационным справочником](http://internet.garant.ru/document/redirect/55172358/1000) должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным [приказом](http://internet.garant.ru/document/redirect/55172358/0) Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054)
*(пп. 13.1 главы VI ФССП по виду спорта)*.

**непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения:**

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации, повышения квалификации (не реже одного раза в три года) на основании приказа директора Учреждения. *(п. 24 Приказа № 999, ст. 47 Федерального закона № 273-ФЗ).*

* 1. **Информационно-методические условия реализации Программы**

Для реализации Программы в Учреждении созданы следующие информационно-методические условия:

- имеются методические и учебные пособия;

- в процессе обучения тренеры-преподаватели используют информационные Интернет-ресурсы (базы данных, информационные системы, обучающие образовательные ресурсы, электронные библиотеки), аудиовизуальные средства (видеофильмы).

**Список методических и учебных пособий (в электронном виде):**

1. Амелин А.Н. Азбука спорта. Настольный теннис, М.: "Физкультура и спорт" - 1999. - 192с.

2. Барчуков Г.В. Теория и методика настольного тенниса, М.: Издательский центр "Академия" - 2006. - 528с.

3. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе, М.: "Советский спорт" - 2014. - 392с.

4. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиров Самсоновым, М.: "ВмстаСпорт" - 2005. - 272с.

**Перечень Интернет-ресурсов, в том числе информационных образовательных ресурсов:**

1. официальный сайт федерации настольного тенниса России <http://ttfr.ru>.

2. официальный сайт министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru>;

3. официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края [http://www.kubansport.ru](http://www.kubansport.ru/);

4. официальный сайт российского антидопингового агентства <http://www.rusada.ru>;

5. официальный сайт всемирного антидопингового агентства <http://www.wada-ama.org>;

6. официальный сайт олимпийского комитета России [http://www.roc.ru](http://www.roc.ru/);

7. официальный сайт международного олимпийского комитета <https://www.olympic.org>;

8. методический раздел сайта ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» https://fcpsr.ru/cat/1/1/37;

9. сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>;

10. электронный ресурс «Спортивная Россия» <https://infosport.ru/>;

11. сайт для учителей физической культуры Физкультура https://fizcultura.ucoz.ru;

12. научная электронная библиотека http://www.elibrary.ru/;

13. электронный ресурс «Российская Спортивная Энциклопедия» URL:  [https://libsport.ru/](http://libsport.ru/).

**Перечень аудиовизуальных средств:**

1. уроки настольного тенниса для начинающих
https://vse-kursy.com/read/533-uroki-nastolnogo-tennisa.html;
2. обучающее видео по настольному теннису https://www.propingpong.ru/video.php?subsection=15.

Приложение № 1

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки |
| Этап начальной подготовки  | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1 год | 2 год | 1, 2 и 3 год | 4 и 5 год | весь период |
| Недельная нагрузка в часах |
| 4,5 | 6 | 12 | 16 | 20 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 1,5 | 2 | 2,5 | 3 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) |
| 10-20 | 10-20 | 8-16 | 8-16 | 4-8 |
| час | % | час | % | час | % | час | % | час | % |
| 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) | **78** | 33,3 | **95** | 30,4 | **125** | 20,0 | **166** | 20,0 | **150** | 14,4 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) | **52** | 22,2 | **65** | 20,8 | **125** | 20,0 | **166** | 20,0 | **190** | 18,3 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях (УС) | **0** | 0,0 | **10** | 3,2 | **38** | 6,1 | **59** | 7,1 | **104** | 10,0 |
| 4 | Техническая подготовка (ТехП) | **78** | 33,3 | **100** | 32,1 | **186** | 29,8 | **246** | 29,6 | **246** | 23,7 |
| 5 | Тактическая подготовка (ТакП) | **8** | 3,4 | **14** | 4,5 | **80** | 12,8 | **100** | 12,0 | **200** | 19,2 |
| 6 | Теоретическая подготовка (ТерП) | **7** | 3,0 | **8** | 2,6 | **20** | 3,2 | **30** | 3,6 | **30** | 2,9 |
| 7 | Психологическая подготовка (ПП) | **7** | 3,0 | **8** | 2,6 | **20** | 3,2 | **30** | 3,6 | **50** | 4,8 |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (КМ) | **2** | 0,9 | **2** | 0,6 | **6** | 1,0 | **6** | 0,7 | **6** | 0,6 |
| 9 | Инструкторская практика (ИП) | **0** | 0,0 | **2** | 0,6 | **7** | 1,1 | **10** | 1,2 | **15** | 1,4 |
| 10 | Судейская практика (СП) | **0** | 0,0 | **2** | 0,6 | **7** | 1,1 | **8** | 1,0 | **11** | 1,1 |
| 11 | Медицинские, медико-биологические мероприятия (МБМ) | **2** | 0,9 | **2** | 0,6 | **3** | 0,5 | **3** | 0,4 | **6** | 0,6 |
| 12 | Восстановительные мероприятия (ВМ) | **0** | 0,0 | **4** | 1,3 | **7** | 1,1 | **8** | 1,0 | **32** | 3,1 |
| **Общее количество часов в год** | **234** | 100 | **312** | 100 | **624** | 100 | **832** | 100 | **1 040** | 100 |

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:** | **420/480** |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | 40/45 | январь-май | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| История развития вида спорта в России. | 40/45 | январь-май | История настольного тенниса в России. Федерация настольного тенниса России. Российский настольный теннисный тур.  |
| Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 40/45 | январь-май | 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 | 60/60 | январь-декабрь  | 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 | 40/45 | январь-май | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | 40/45 | январь-май | 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 | 40/60 | январь-май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | 40/45 | июнь-декабрь | 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 | 40/45 | июнь-декабрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | 40/45 | июнь-декабрь | 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:** | **1200/1800** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 90/180 | январь-май | 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 | 120/180 | январь-май | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| Режим дня и питание обучающихся | 120/180 | январь-май | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | 120/300 | январь-май | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 180/220 | июнь-декабрь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | 150/200 | июнь-декабрь | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | 180/180 | июнь-декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | 120/180 | июнь-декабрь | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | 120/180 | июнь-декабрь | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенство-вания спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **1800** |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | 300 | январь-июнь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность | 300 | январь-июнь | Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 300 | январь-июнь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | 300 | июль-декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | 300 | июль-декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 300 | январь-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенное учебно-тренировочное занятие; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |