|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании  педагогического совета  Протокол № 10  «26» января 2023 г. | Утверждено приказом  Директора МБУ ДО «СШОР по фехтованию»  № \_2/1\_\_ от \_\_26 января\_\_\_ 2023 г. |

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Спортивная школа олимпийского резерва по фехтованию»**

**Дополнительная образовательная программа**

**спортивной подготовки по виду спорта**

**«настольный теннис»**

**Срок реализации программы на этапах подготовки:**

- начальная подготовка – 2 года;

- учебно-тренировочный – 5 лет;

- спортивного совершенствования –не ограничивается

-высшего спортивного мастерства- не ограничивается

Разработала:

заместитель директора по учебно-спортивной работе Мошкова Е.Ю.

**г. Дзержинск**

**2023**

**СОДЕРЖАНИЕ**

I. Общие положения………………………………………..………………...……. 3

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной

подготовки…….……………………………………….……………………..……... 6

III. Система контроля………………………………………………………..…….. 11

IV. Рабочая программа по виду спорта (настольный теннис)……………………..16

V. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним ……………………………………………………………….……….. 29

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…………………………………………………………………………… 30

Перечень информационного обеспечения …………………………...................... 33

Приложения……………………………………………………………..…............... 34

**I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности в МБУ ДО «СШОР по фехтованию» (далее СШОР) по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 года № 884 (далее – ФССП).

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Приказ Минспорта России «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 3 августа 2022 г. № 634;

4. Положение о единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта настольный теннис, приказ Минспорта России № 999 от 21.12.2021 г.)

5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей – СанПин 2.4.4.3172-14 от 4 июля 2014 г. № 41;

6. Правила вида спорта настольный теннис (утверждены приказом Минспорта России от 20.12.2017 г. № 1083).

Целью Программы является:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- всестороннее развитие личности, выявление спортивно одаренных детей, создание условий для физического образования, воспитания и развития детей, - подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

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

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;

- осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации, для пополнения сборных команд Нижегородской области, Приволжского федерального округа и Российской Федерации, резерва сборных команд Российской Федерации;

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

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

- подготовка из числа учащихся инструкторов-общественников и судей по настольному теннису.

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации обучения;

- единство общего и специального процесса подготовки;

- непрерывность и цикличность процесса подготовки;

- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;

- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;

- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внетренировочными факторами.

Данная программа является методическим документом, отвечающая современным требованиям подготовки спортивного резерва для обучающихся СШОР.

Она предназначена для организации учебно-тренировочной работы, определения наполняемости и объема занятий различных возрастных групп, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения.

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

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

Настольный теннис («пинг-понг») – по классификации относится к игровым видам спорта. Спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определённым правилам. Целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет правильно отбит соперником. Играть могут от 2 до 4 человек (одиночная или парная игра). Игра происходит на столе размером 2,74 х 1,52 м и высотой 76 см. Стол из плотных материалов, обеспечивающий необходимый по правилам отскок мяча, выкрашен в зеленый или темно-синий цвет. Посередине стола натянута сетка высотой 15,2 см. При игре используются специальные ракетки и мячи. Мяч изготавливается из целлулоида или пластика (с 2014 года) оранжевого или белого цвета. Ракетка состоит из деревянного основания и резиновых накладок с губкой с двух сторон, черного и красного цвета. Место проведения занятий настольным теннисом должно быть хорошо освещено, свет должен быть равномерным, как над столом, так и над всей игровой площадкой, без прямого попадания света в глаза играющих. По современным международным правилам, принятым в 2001 году, игра продолжается до 11 очков. Игра состоит из 5 или 7 партий.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта Настольный теннис - 0040002611Я, включает спортивные дисциплины: Дисциплина Номер-код одиночный разряд 004 001 2611Я, парный разряд 004 002 2811Я, смешанный парный разряд 0040032811Я, командные соревнования 0040042611Я. Настольный теннис популярный и широко распространенный в мире вид спорта, претерпевший длительную эволюцию. В Международную федерацию настольного тенниса (JTTF) входят 218 стран. Название «теннис» происходит от французского «tenez», означает «держи», «лови». Существует версия происхождения слова «теннис» от слова «tamis», в переводе с французского – «сетка». Считается, что игра с ракеткой и 14 маленьким мячом возникла в Египте около 2,5тыс. лет назад. Игры были известны в Древней Греции и Риме. Прообраз современного тенниса - игра, возникшая в XIII-XIV веках во Франции, Италии и Англии, в которой мяч отбивали через сетку рукавицей (деревянным щитом). Ракетки появились к XVI веку, мячи делали из кожи. Своим рождением настольный теннис обязан неустойчивой английской погоде. В 1873 году была придумана игра, разработана площадка (корт) и правила. Сначала играли на полу в гостиной, затем - на двух столах, позднее столы сдвинули и натянули сетку. В 1891 году игра - «пинг-понг» была запатентована. Название произошло от характерного звука пробкового мяча, ударяющегося о стол и ракетку. Настольный теннис стала популярной игрой в Англии: по правилам партия велась до 30 очков, а форма участников представляла собой смокинги (мужчины) и вечерние платья (женщин). В 1894 году изобрели целлулоидный мяч - легкий и упругий, уменьшив вес ракетки. Появились фанерные ракетки с короткой ручкой, фанеру покрывали пробкой, пергаментом, кожей, велюром, а позднее – резиной, для улучшения отскока мяча. Настольный теннис - как вид спорта официально был признан в 1900 году, в Англии прошел чемпионат с участием 300 игроков. Из Англии пинг-понг начал свое путешествие по Европе. В 1926 году в Берлине создана Международная федерация настольного тенниса. В 1927 году в Лондоне проведен первый чемпионат Мира. С 1957 года чемпионат Мира по настольному теннису проводят один раз в два года, а с 1958 года - чемпионаты Европы, Африки и Азии. В России настольный теннис появился в XIX веке. В 1860 году в России был открыт первый клуб Крикет и лаунтеннис в Санкт-Петербурге. В 1950 году была организована Всесоюзная секция настольного тенниса, с 1959 года она стала именоваться Федерацией настольного тенниса. В 1977 году настольный теннис признан Международным олимпийским комитетом, в 1988 году он дебютировал в XXII летних Олимпийских играх в Сеуле. На Олимпиаде разыгрываются 4 комплекта наград: в одиночном разряде 15 (мужском, женском) и парном разряде (мужском, женском).

Структура системы многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

**1. Этап начальной подготовки (НП).** На этап начальной подготовки зачисляются желающие заниматься настольным теннисом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом. Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья спортсменов, разностороннюю физическую подготовку в общем плане и с учетом специфики настольного тенниса, овладение основами техники и тактики игры в настольный теннис, правилам игры, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры), и отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта настольный теннис. Перевод на следующий этап подготовки осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

**2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации).** Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольные нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке. Основными задачами подготовки на этапе являются: укрепление здоровья; повышение уровня физической подготовленности; освоение и совершенствование навыков выполнения технических приемов с учетом выбранного индивидуального стиля (защитный, атакующий, комбинированный) и их способов; интегральную подготовку, в том числе приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях; воспитание морально-этических и волевых качеств. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольных нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

**3. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).** Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших 1 спортивный разряд. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Основными задачами подготовки являются: совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование; стабильность высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; сохранение здоровья спортсменов.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- учебно-тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

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

СШОР организует учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия и спортивные соревнования в режиме 6-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательно-образовательного процесса.

Учебный план рассчитан на 52 недели и соответствует максимальному объему учебной нагрузки обучающихся.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые тренировочные занятия. Учебно-тренировочные занятия – основной элемент образовательного процесса, строится на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей детей.

Таблица 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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной**  **подготовки** | **Срок реализации**  **этапов спортивной**  **подготовки (лет)** | **Возрастные границы**  **лиц, проходящих**  **спортивную подготовку**  **(лет)** | **Наполняемость**  **(человек)** |
| Этап начальной подготовки | 1-2 | 7 | 10 |
| Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной  специализации) | 5 | 8 | 8 |
| Этап совершенствования  спортивного мастерства | не ограничивается | 13 | 4 |

Содержание деятельности в учебной группе определяется педагогом с учетом образовательных программ и учебных планов.

Выбирая средства и методы обучения, педагоги отдают предпочтение

развивающим методикам, учитывают индивидуальные особенности обучающихся, формируют устойчивые интересы и навыки самостоятельной работы.

Таблица 2

**Учебно-тренировочные мероприятия**

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

Часовая нагрузка распределяется согласно минимальным нормам, представленным ФССП по настольному теннису, с учетом возраста и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся (таблица 3).

Таблица 3

Требования к объему тренировочного процесса

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап  совершенствования  спортивного  мастерства |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Количество часов  в неделю | 6 | 9 | 12 | 18 | 24 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 936 | 1248 |

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки теннисистов по годам обучения. На основании тренировочного плана Программы тренер разрабатывает рабочий планы (для каждой группы спортивной подготовки). В рабочем плане указываются порядковый номер занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются объем и интенсивность нагрузки.

Таблица 4

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса

на этапах спортивной подготовки по виду спорта

«настольный теннис»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап  совершенствования  спортивного  мастерства |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Общая физическая  подготовка (%) | 26-34 | 26-34 | 17-23 | 17-23 | 13-17 |
| Специальная  физическая подготовка  (%) | 17-23 | 17-23 | 17-23 | 17-23 | 17-23 |
| Участие в спортивных  соревнованиях (%) | - | 3-4 | 6-8 | 7-9 | 10-13 |
| Техническая подготовка  (%) | 31-39 | 31-39 | 26-34 | 26-34 | 22-28 |
| Тактическая,  теоретическая,  психологическая  подготовка (%) | 9-11 | 9-11 | 17-23 | 17-23 | 22-28 |
| Инструкторская и  судейская практика (%) | - | 1-2 | 1-3 | 2-4 | 2-4 |
| Медицинские,  медикобиологические,  восстановительные  мероприятия,  тестирование и  контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 |

Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого. Продолжительность одного учебного занятия не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 астрономических часов;

- на учебно-тренировочном этапе – 3 астрономических часа.

Главным условием для достижения целей СШОР является включение каждого ребенка на каждом занятии в деятельность с учетом его возможностей и способностей, которая обеспечивается решением задач на каждом этапе обучения.

Правила приёма в СШОР, порядок и основания перевода, отчисления обучающихся, иных локальных актов, регламентирующие образовательную деятельность и образовательные отношения в СШОР.

При разработке учебного плана соблюдалась преемственность между этапами обучения, учитывались материально – технические условия, кадровый состав.

Воспитательная работа тренера-прпеподавателя начинается с установления товарищеских отношений между обучающимися, создания единого коллектива, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок и анализов выступления в соревнованиях. Важна организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских и международных соревнований, просмотр спортивных фильмов с дальнейшим их обсуждением, встречи с интересными людьми. Теоретические занятия могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировок, тестирований.

Спортивные успехи юных спортсменов обусловлены достижением намеченного результата или победой над соперником. Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств спортсмена. Развитие воли начинается с отказа от вредных привычек и неорганизованности. Каждый теннисист должен иметь строгий распорядок дня, предусматривающий распределение времени на учебу, отдых, сон, тренировки.

Воля спортсмена основана па принципах морали, на стремлении прославить страну, республику, регион, город, свою школу. Чувство долга перед коллективом - это идейная основа, обеспечивающая целеустремленность, волю к победе, настойчивость и упорство спортсмена. Тренер-преподаватель должен постоянно приучать учеников преодолевать встречающиеся трудности, которые всегда присущи тренировке и соревнованиям. Воля к победе - ее воспитание и проявление - неразрывно связана со всеми моральными и волевыми качествами. У юных спортсменов следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность. Выходя на старт соревнования любого масштаба, спортсмены непременно волнуются. Их беспокоят тактика противника/оценка зрителей, выполнение элементов техники, уровень наступающего утомления. Необходима уверенность в своих силах, решительность, чтобы побороть волнение и вести спортивную борьбу за победу, за достижение запланированного результата. Необходимо стимулировать воспитанников на самостоятельные решения сложных задач, возникающих в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.

Решающую роль в воспитании воли к победе играют соревнования. Однако воля к победе в связи с преодолением трудностей может воспитываться и в повседневной жизни. Волевые качества совершенствуются в борьбе с трудностями, при этом главную роль играет самовоспитание. У спортсменов, добившихся высоких спортивных результатов, рано проявляются «бойцовские» качества и спортивный характер. Следовательно, для того чтобы спортсмен смог успешно проявить себя в соревнованиях любого самого высокого ранга, необходимо уже в юношеском возрасте сформировать у него высокие морально-волевые качества. На этой основе решаются специальные задачи спортивного воспитания, интеллектуальной и специальной психической подготовки к высоким спортивным достижениям.

Целью медико-биологического контроля является получение информации о состоянии здоровья и функциональном состоянии спортсмена.

Медицинский контроль обучающимися в СШОР осуществляется врачебно-физкультурными диспансерами. Порядок прохождения углубленного медицинского обследования определен согласно приказа министерства здравоохранения Российской федерации от 23 октября 2020 года №1144-н. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Контроль над уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования. Для этого:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме. В нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;

- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);

- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же умеющие это делать люди;

- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;

- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;

- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

**III. Система контроля**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 5, 6 и 7.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного в данной учебной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов, учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Физическое состояние и работоспособность спортсмена постоянно изменяются под влиянием внешних воздействий, тренировочных занятий, соревнований и т.д.

Своевременная, точная и эффективная оценка текущего состояния спортсмена позволяет судить, во-первых, о его возможностях, а следовательно, во-первых ставить перед ним реально выполнимые задачи; во-вторых, об уровне тренированности. Поэтому современные планы тренировок должны включать контроль физического состояния спортсмена и оценку его потенциальных возможностей.

Основными критериями для зачисления детей в группы начальной подготовки являются: отсутствие медицинских противопоказаний; быстрота реакции, ловкость, логическое мышление, коммуникабельность и выполнение требований по физической подготовке, представленных в Таблице 5.

Таблица 5

**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 | с | не более | | не более | |
| 10,3 | 10,6 | 10,0 | 10,4 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во 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 | + | +5 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Метание теннисного мяча в цель,  дистанция 6 м (5 попыток) | кол-во попаданий | не менее | | не менее | |
| 2 | 1 | 3 | 2 |
| 2.2. | Прыжки через скакалку за 30 с | кол-во раз | не менее | | не менее | |
| 35 | 30 | 45 | 40 |

Таблица 6

**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 | кол-во 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 | кол-во раз | не менее | |
| 3 | - |
| 1.7. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | кол-во раз | не менее | |
| - | 9 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Прыжки через скакалку за 45 сек | кол-во 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 7

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица  измерения | Норматив | |
| юноши/юниоры/  мужчины | девушки/юниорки/  мужчины |
| 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 | кол-во 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 | кол-во раз | не менее | |
| 10 | - |
| 1.6. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | кол-во раз | не менее | |
| - | 15 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Прыжки через скакалку за 45 сек | кол-во раз | не менее | |
| 115 | 105 |

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки настольному теннису. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие теннисиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке в настольном теннисе, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 8.

Таблице 8

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной**

**подготовки по виду спорта «настольный теннис»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных  соревнований, игр | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап  совершенствования  спортивного  мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Отборочные | - | - | 2 | 2 | 3 |
| Основные | - | 2 | 3 | 5 | 10 |

По результатам отборных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Календарный план спортивных мероприятий и учебно-тренировочных мероприятий (приложение к программе спортивной подготовки) отделения по виду спорта настольный теннис следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта настольный теннис;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта настольный теннис;

- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и тренировочных мероприятий организации);

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

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

Годовой режим учебно-тренировочной работы, является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.Необходимо отметить тесную связь в планировании учебного материала по всем возрастным группам, т.е. материал последующий возрастной группы должен основываться на предыдущем материале и дополнять его, раскрывая дальнейшие задачи обучения и совершенствования.

**Программный материал спортивной подготовки групп начальной подготовки 1-2 года обучения**

**1. Теоретическая подготовка**

* Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека;
* История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях;
* Значение занятий настольным теннисом для развития детей;
* Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена;
* Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена;
* Самостоятельные занятия дома и их значение;
* Инвентарь для настольного тенниса. Размеры теннисного стола;
* Краткие сведения о технике настольного тенниса.

**2. Физическая подготовка**

**2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

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

Для этого применяются:

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

**2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)**

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

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

**3. Технико-тактическая подготовка**

В группах начальной подготовки невозможно требовать четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Для реализации этих принципов наиболее эффективными являются (в порядке повышения сложности) следующие упражнения:

* многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
* различные виды жонглирования мячом;
* овладение базовой техникой работы ног;
* овладение техникой ударов справа и слева на столе;
* овладение техникой подач разными ударами;
* игра на счет разученными ударами;
* начальная работа по развитию тактического мышления.
* работа у стенки.

**4. Интегральная подготовка**

* Чередование различных упражнений на быстроту (между собой);
* Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, подачи, имитация различных ударов с чередованием их;
* Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;
* Многократное выполнение технических приёмов подряд;
* Работа с большим количество мячей (БКМ);
* Тренировочные игры на счет, игры на счет по заданиям.

**5. Морально-волевая подготовка**

Главной задачей этой работы является воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, а также волевых качеств у юных спортсменов.

Успешностью воспитательного процесса юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, то есть стремиться к расширению круга интереса своих учеников, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является:

* проведение традиционных турниров;
* чествование победителей соревнований;
* ежегодное подведение итогов с поощрением лучших;
* освещение итогов соревнований в СМИ.

**Программный материал спортивной подготовки для учебно-тренировочного этапа 1-2 года обучения**

**1.Теоретическая подготовка**

* Инструктажи по безопасности;
* Техника элементов настольного тенниса;
* Индивидуальный стиль игрока;
* Контроль и самоконтроль;
* История развития настольного тенниса;
* ФНТР, ФНТ НО;
* Разновидности вращения мяча;
* Разновидности инвентаря;
* Режим дня спортсмена. Сон, питание, водные процедуры, закаливание;
* Техника передвижения в парных играх.

**2.Физическая подготовка**

**2.1 Общая физическая подготовка (ОФП)**

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

* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п.;
* Упражнения для мышц ног: махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами. Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени и т.п.;
* Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом;
* Упражнения для мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу;
* Упражнения с предметами:

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

- наскоки на лестнице;

- комплекс «Лесенка»;

- прыжки через гимнастическую скамейку:

- теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.

- набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами.

- упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

* Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для теннисиста качеств.
* В комплексе упражнений ОФП для спортсменов учебно-тренировочных групп всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол, плавание и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы и т.п.
* Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.).
* «Круговая» ОФП.

**2.2. Специальная физическая подготовка (СФП):**

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

**3. Техническая подготовка**

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

**4. Тактическая подготовка.**

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

**5. Инструкторская и судейская практика.**

Во время тренировочных занятиях спортсмены, занимающиеся в учебно– тренировочных группах всех этапов подготовки должны:

* Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях;
* 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 техники приема у товарища по группе;
* Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
* Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе;
* Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники;
* Уметь руководить командой на соревнованиях;
* Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в группу;
* Уметь самостоятельно составить план тренировки;
* Вести дневник самоконтроля;
* Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

**Программный материал спортивной подготовки для учебно-тренировочного этапа 3-5 года обучения.**

**1. Теоретическая подготовка.**

* Техника работы с БКМ;
* Значение утренней зарядки, водных процедур, витаминизации;
* О вреде алкоголя, курения и наркотиков;
* Контратака;
* Особенности и значение промежуточной игры;
* Анализ выступлений на соревнованиях;
* Инструктажи по безопасности;
* Совершенствование техники элементов настольного тенниса;
* Совершенствование техники подач с различными видами вращений и техники их приема;
* Тренировка в домашних условиях: тренировка специальных психофизических качеств, имитационные упражнения;
* Различие по скоростным качествам, времени контакта мяча с ракеткой, быстроте и силе вращения различных ударов;
* Особенности и значение промежуточной игры;
* Особенности игры против спортсменов – левшей;
* Просмотр видеозаписей игр сильнейших спортсменов;
* Анализ и самоанализ, ведение спортивных дневников;
* Укорот, срезка, скидка, вращение слева.

**2. Физическая подготовка**

**2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

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

* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п.;
* Упражнения для мышц ног: махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами. Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени и т.п.;
* Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом;
* Упражнения для мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу;
* Упражнения с предметами:

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

- теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование;

- набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами;

- упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук;

* Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для теннисиста качеств;
* В комплексе упражнений ОФП для спортсменов учебно-тренировочных групп всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол, плавание и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы и т.п.;
* Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.).
* «Круговая» ОФП.

**2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)**

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

* Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.);
* Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой;
* Имитационные упражнения с резиной;
* Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок;
* Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы;
* Отработка ударов у тренировочной стенки;
* Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе;
* Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками;
* Комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.);
* БКМ (работа с большим количеством мячей);
* Отработка техники элементов «на колесе»;
* Работа с роботом;
* Имитационные упражнения с ракеткой для сквоша;
* «Лесенка».

**3. Техническая подготовка**

* Индивидуализация тренировок в зависимости от индивидуальных особенностей стиля каждого спортсмена;
* Отработка техники изученных элементов;
* Совершенствование сложных подач и их приема;
* Повышение скорости, точности и стабильности выполнения всех ударов;
* Изучение различий в выполнении приема и ударов по мячам с различными видами вращений: скорость, место удара мяча на ракетке, угол поворота и наклона ракетки, характер полета мяча, характер отскока мяча от стола;
* Изучение техники «свечи»;
* Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;
* Отработка элементов настольного тенниса с БКМ, с роботом;
* Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, расширение арсенала средств;
* Совершенствование атакующих и контратакующих действий.

**4. Тактическая подготовка**

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

**5. Интегральная подготовка**

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

**6. Инструкторская и судейская практика**

Во время тренировочных занятий спортсмены, занимающиеся в учебно –

тренировочных группах свыше 2 лет обучения должны:

* Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях;
* 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 техники приема у товарища по группе;
* Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
* Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе;
* Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники;
* Уметь руководить командой на соревнованиях;
* Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в группу;
* Уметь самостоятельно составить план тренировки;
* Вести дневник самоконтроля;
* Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

**7. Морально-волевая подготовка**

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

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

**Программный материал спортивной подготовки для этапа спортивного совершенствования**

**1.Теоретическая подготовка**

* Инструктажи по безопасности;
* Техника элементов бадминтона;
* Индивидуальный стиль игрока;
* Контроль и самоконтроль;
* История развития настольного тенниса в СССР, России, Нижегородской области;
* ФНТР, ФНТ НО;
* Разновидности подач (вращение, подброс, вариативность);
* Разновидности инвентаря;
* Режим дня спортсмена. Сон, питание, водные процедуры, закаливание;
* Техника передвижения в парных играх;
* Значение ОФП и СФП при подготовке к соревнованиям;
* Результаты выступления Российских спортсменов на международных соревнованиях;
* Просмотр видеозаписей с разбором особенностей техники и тактики в бадминтоне;
* Тактика ведения парной игры.

**2. Физическая подготовка**

**2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

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

* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п.;
* Упражнения для мышц ног: махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки;
* Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами;
* Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени, челночный бег и т.п.;
* Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом. Работа с утяжелением (набивные мячи, гантели и т.д.) при работе для мышц туловища;
* Упражнения для мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу;
* Упражнения с предметами: скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки;
* Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения
* стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование;
* Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами;
* Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого
* пояса и рук;
* Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и
* необходимых для настольного тенниса качеств;
* В комплексе упражнений ОФП для спортсменов групп спортивного
* совершенствования всех этапов подготовки в настольном теннисе широко
* применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол,
* волейбол, баскетбол и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы, плавание и т.п.;
* Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов-
* настольников включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на
* лопатках – «березка», «мостик» и т.п.)
* «Круговая» ОФП.

**2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)**

* Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники
* элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.);
* Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой;
* Имитационные упражнения с резиной;
* Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок;
* Подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и во время ходьбы;
* Отработка ударов у тренировочной стенки;
* Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе;
* Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками;
* Комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый
* комплекс, наскоки и т.п.);
* БКМ (работа с большим количеством мячей);
* Отработка техники элементов «на колесе»;
* Работа с робопонгом.

3**. Техническая подготовка**

* Индивидуализация стиля игры;
* Отработка техники изученных элементов;
* Совершенствование сложных подач и их приема (работа с БКМ и комбинационно);
* Совершенствование техники передвижения при комбинировании различных ударов;
* Совершенствование техники завершающего удара;
* Повышение скорости выполнения всех ударов;
* БКМ;
* Упражнения на развитие реакции (игра по треугольнику с возвратом по месту, неожиданный перевод при игре по диагоналям или прямым, игра при разбросе в свободном направлении и т.п.);
* Совершенствование всех способов передвижений (треугольники, «на заходе», «три точки», «1,3,2,4» и т.п.);
* Контратакующие удары;
* Перекрутка;
* Свеча, удар по свече.

**4. Тактическая подготовка**

* Атакующие действия при своей подаче;
* Атакующие действия при подаче соперника;
* Контратакующие действия;
* Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;
* Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;
* Комбинации на приеме подачи;
* Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);
* Розыгрыши концовок;
* Составление индивидуальных планов подготовки;
* Индивидуальные домашние задания;
* Индивидуальная тактика ведения игры;
* Тактика парных игр;
* Тактика командных встреч;
* Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей;
* Разработка индивидуальных планов игры с определенными соперниками;
* Разработка индивидуальных тактических комбинаций для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей стиля;
* Домашние задания, направленные на разработку каждым спортсменом своих «коронных» комбинаций через подачу и через прием подачи с фиксированием в спортивных дневниках.

**5. Интегральная подготовка**

* упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в их единстве;
* учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки;
* контрольные игры: применяются систематически для решения учебных задач;
* командные и парные игры: повышение надежности и эффективности
* игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в соревновательных условиях.

**6. Морально волевая подготовка**

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.

* целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед обучающимися, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;
* выдержка и самообладание, которые выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний на фоне нарастающего утомления;
* решительность и смелость, которые выражаются в способности своевременного находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
* инициативность и дисциплинированность, которые выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

**7. Восстановительные средства и мероприятия**

* предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения (чередование тренировочных нагрузок по интенсивности, восстановительный массаж);
* ускорение восстановительного процесса (локальный массаж, массаж мышц спины, включая шейно-воротничковую зону), теплый душ;
* восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения (упражнения ОФП + восстановительной направленности, сауна, бассейн, общий массаж);
* физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений (упражнение ОФП восстановительной направленности, сауна, душ, общий массаж).

**8. Инструкторская и судейская практика**

Эта работа осуществляется на практических, текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и в соревновательных условиях.

* определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в настольный теннис; по методике тренировки, правилам соревнований и их организации;
* определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия;
* обеспечение судейством учебных, командных и парных встреч,
* проведение соревнований;
* работа с судейским счетчиком, ведение таблиц и сеток.

**VI. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга**

**в спорте и борьбу с ним**

План мероприятий направлен на формирование нетерпимости к допингу среди обучающихся, которые могут сами оказаться перед этическим выбором о мере допустимости применения запрещенных субстанций и методов ради прогресса в собственной спортивной карьере, а также в ситуации, что кто-то активно склоняет их к такому решению. Вероятность такого развития событий зависит от соревновательной дисциплины, уровня мастерства и еще ряда нюансов, но для всех спортсменов она не является нулевой. Эмоциональную окраску приобретают как известные факты, так и домыслы о применении допинга соперниками, особенно если спортсмен объясняет этим собственное поражение. Кроме того, спортсмены знают, что по мере роста мастерства начнут регулярно подвергаться процедуре допинг-контроля, возможно - с необходимостью оформлять разрешение на терапевтическое использование и т.п., поэтому им важно понимание процессуальных аспектов, знание своих прав и обязанностей, понимание меры личной ответственности.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательную программу со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным 30 планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

**Программа для обучающихся характеризуются следующими особенностями:**

* Максимально усиленный личностный компонент, связанный с неприятием допинга как нарушения правил честной борьбы;
* Углубленное знакомство с последствиями допинга (с акцентом на тот факт, что эти последствия, и не только медицинские, но и психологические, имеют место даже в тех случаях, когда обман не раскрыт);
* Процессуальные моменты проведения допинг-контроля, права и обязанности спортсмена, санкции в случае выявления нарушений и их влияние на дальнейшую карьеру.

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

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера как интегрировано в части учебно- тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки, а также в иных мероприятиях воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у обучающихся установок о недопустимости применения допинга.

План антидопинговых мероприятий в СШОР, пример программы мероприятий (приложение №1).

**VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы**

**спортивной подготовки**

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию по настольному теннису приведены в таблицах 9 и 10 в зависимости от количества этапов спортивной подготовки.

Решение задач подготовки спортсмена в настольном теннисе требует направленного использования факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. В качестве таких факторов можно выделить: питание, фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы, т.е. медико-восстановительные мероприятия.

Для проведения тренировочного процесса и решения задач по подготовке спортивного резерва основными требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организации являются:

- наличие игрового зала с необходимым оборудованием;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 №613н «Об утверждении Порядка оказания первой медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный №18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Таблица 9);

- обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в личное пользование (Таблица 10);

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 9

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для**

**прохождения спортивной подготовки**

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

Таблица 10

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/  п | Наименование | Единица  измерен  ия | Расчетная  единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной  подготовки | | Учебно-  тренировочный этап  (этап спортивной  специализации) | | Этап  совершенствования  спортивного  мастерства | |
| кол-во | срок  эксплуатации (лет) | кол-во | срок  эксплуатации (лет) | кол-во | срок  эксплуатации (лет) |
| 1 | Клей  неорганический  (50 мл) | штук | на обуч-ся | - | - | 1 | 1 | 3 | 1 |
| 2 | Основание  ракетки для настольного тенниса | штук | на обуч-ся | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 3 | Ракетка для  настольного  тенниса | штук | на обуч-ся | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |
| 4 | Резиновые  накладки для ракетки  (основания) | штук | на обуч-ся | - | - | 8 | 1 | 12 | 1 |
| 5 | Торцевая лента  для  предохранения  основания и  накладок для настольного тенниса от ударов и  прорывов (1 м) | штук | на обуч-ся | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |

- 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.

Кадровые условия реализации Программы. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

**Перечень информационного обеспечения**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125;
3. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей – СанПин 2.4.4.3172-14 от 4 июля 2014 г. № 41;
4. Правила вида спорта настольный теннис (утверждены приказом Министерства спорта России от 19.12.20197 г. № 1083).
5. Приказ Министерства образования и науки Российской федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области ФКиС и срокам обучения по этим программам».
7. Барчукова Г.В., Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / Г.В. Барчукова, В.А.Воробьев, О.В.Матыцин. М.: Советский спорт, 2004. (допущено Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту).
8. Барчукова Г.В., Техническая и тактическая подготовка в настольном теннисе: Методические рекомендации. – М., 2007.
9. Барчукова Г.В., Теория и методика настольного тенниса: учебник для студентов высших учебных заведений [Текст]/Г.В. Барчукова, В.М. Богушаус, О.В.Матыцин. - М.: Издательский центр «Академия», 2006.
10. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки – М.: Советский спорт, 2010 – 288 с.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. М.: Астрель, 2003. – 654с.
12. Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис» Москва 2011 г. Сборник методических материалов №2,/Федерация настольного тенниса России/.
13. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов/ Е.П. Ильин. – Спб.: Питер, 2003. – 384 с.
14. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. «Теория и методика физического воспитания и спорта». Москва 2011.- 345с.