

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. [ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3](#_TOC_250000)
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ 5
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 15
   1. Воспитательная работа 15
   2. План антидопинговых мероприятий 16
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ 18
   1. Нормативы общей физической и технической подготовки 18

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа спортивной подготовки по футболу для группы начальной подготовки свыше года составлена на основе Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

**Цель программы:** обеспечить всестороннюю физическую подготовку ребенка, отбор спортивно одаренных детей для подготовки высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни, освоение базовых приемов игры, обучение умению тренироваться.

# Задачи программы:

* укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата;
* формирование у детей стойкого интереса к настольному теннису и спорту;
* выявление детей, талантливых по отношению к спортивным играм и к теннису;
* гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;
* опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
* освоение базовых технических приемов игры;
* подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки;
* обучение умению тренироваться.

# 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.

# II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Необходимо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей юного теннисиста, различные варианты использования программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта на различных этапах многолетней подготовки.

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

* Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся видом спорта;
* подготовка резерва сборной команды субъекта РФ и сборных команд Российской Федерации высокой квалификации;
* воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

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

# Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В группы принимаются обучающиеся 7-8 лет, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор детей осуществляется согласно заявлению родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

На этапах начальной подготовки до года допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «настольный теннис» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Необходимо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост

показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей юного теннисиста, различные варианты использования программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта на различных этапах многолетней подготовки.

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

* + содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся видом

спорта;

* + подготовка резерва сборной команды субъекта РФ и сборных команд Российской Федерации высокой квалификации;
  + воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

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

# Сроки реализации программы: 1 года

* ***52*** недели занятий в условиях спортивной школы (6 часов в неделю, 3 занятия)
* ***3*** недели для тренировки в спортивно оздоровительном лагере и по индивидуальным планам обучающихся.

Не менее ***15%*** тренировок – это самоподготовка.

Программа рассчитана на ***312*** часов, в том числе на контрольные и практические испытания.

Содержание программы направлено на освоение обучающимися знаний, умений и навыков на базовом уровне, что соответствует Образовательной программе школы.

Рабочая программа построена по принципу постепенности и доступности и дальнейшем расширении усложнении. Отличительной особенностью программы

является: включение в каждое занятие подвижных игр и игровых моментов, соревновательных и игровых упражнений (что повышает эмоциональный уровень занятий, позволяет избежать физического и психического переутомления).

# Ожидаемые результаты реализации программы.

* улучшение состояния физического здоровья воспитанников;
* формирование здорового образа жизни;
* рост показателей уровня физической подготовленности;
* приобретение базовых навыков и умений игры в настольный теннис и их совершенствование;
* приобретение соревновательной практики

# Срок реализации этапов спортивной подготовки

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапыспортивнойподготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки  (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку  (лет) | Наполняемость (человек) |
| Этапначальной  подготовки | 1 | 7 | 10-12 |
| Количество часов в неделю | 6 | | |
| Общее количество часов | 312 | | |

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

На всех этапах подготовки в ДЮСШ являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (в каникулярный период), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика юных спортсменов. Работа по индивидуальным планам в

обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

# Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № 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 |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к международным спортивным соревнованиям | - |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта  Российской Федерации | - |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного  медицинского | - |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | обследования |  |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия  в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные  мероприятия | - |

# Объем соревновательной деятельности

Таблица 3

|  |  |
| --- | --- |
|  | Этап начальной  подготовки |
| Догода |
| Контрольные | 1 |
| Отборочные | - |
| Основные | - |

# Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

# Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий

**в структуреучебно- тренировочногопроцессанаэтапахспортивнойподготовки**

Табица 4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п | Виды спортивнойподготовки и иныемероприятия | Этапначальнойподготовки |
| До года |
| 1. | Общаяфизическаяподготовка(%) | 36-38 |
| 2. | Специальнаяфизическаяподг отовка(%) | 21-23 |
| 3. | Участие в  спортивныхсоревнованиях(%) | - |
| 4. | Техническаяподготовка(%) | 32-39 |
| 5. | Тактическая,теоретическая,пси хологическаяподготовка(%) | 10-11 |
| 6. | Инструкторская исудейскаяпрактика(%) | 0 |
| 7. | Медицинские,медико- биологические,восстановительны емероприятия,тестирование  и контроль(%) | 1-3 |

# Годовой учебно – тренировочный план

**Календарный план воспитательной работы**

Приложение № 1

Таблица 5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направлениеработы | Мероприятия | Срокипроведения |
|  | **Профориентационнаядеятельность** | | |
| 1.1. | Судейскаяпрактика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**   * практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; * приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; * приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; * формирование уважительного отношения к решениям спортивных   судей; | В течениегода |
| 1.2. | Инструкторскаяпрактика | **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 течениегода |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**   * формирование знаний и умений   в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);   * подготовка пропагандистских акций по | В течениегода |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | формированию здорового образа жизни  средствами различных видов спорта; |  |
| 2.2. | Режимпитания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные**  **процессыобучающихся**:  **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно- тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления  иммунитета); | В течениегода |
| 3. | **Патриотическоевоспитаниеобучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения  болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течениегода |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:   * физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия),   награждения на указанных мероприятиях;   * тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные   программы спортивной подготовки; | В течениегода |
| 4. | **Развитиетворческогомышления** | | |
| 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 | В течениегода |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | толерантности и взаимоуважения;   * правомерное поведение болельщиков; * расширение общего кругозора юных спортсменов; |  |

# План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и

**борьбу с ним**

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании Приказа Минспорта России от 24.06.2021N464"Обутверждении Общероссийских антидопинговых правил", которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19.10.2005 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 24, ст.2835) и ратифицированной Федеральным законом от 27.12.2006 N 240-ФЗ "О ратификации Приказ Минспорта России от 24.06.2021 N 464"Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил" Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте"(Собрание законодательства Российской Федерации, 2007,N1,ст.3), Всемирного антидопингового кодекса 2021 года, утвержденного Всемирным антидопинговым агентством 07.11.2019, и международных стандартов Всемирного антидопингового агентства (далее -ВАДА).

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов;
3. Проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг-контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

Настольный теннис является олимпийским видом спорта. На сегодняшний день невозможно назвать страну, участвующую в олимпийском движении и не предпринимающую активных действий для борьбы с допингом в спорте.

Представления о допинге формируются у молодых спортсменов в значительной степени под влиянием тренера. В первую очередь необходимо формировать представления о допинге и недопустимости его использования в спорте, влиять на формирование ценностно-мотивационной сферы личности спортсмена и его поведенческих установок. Проводить информационно- образовательные мероприятия (беседы), направленные на информирование спортсменов об антидопинговых правилах, об их правах, обязанностях и ответственности в соответствии с Кодексом ВАДА, а также ознакомление с запрещенным списком веществ. Также антидопинговые мероприятия необходимо рассматривать как важный социальный фактор, связанный сформированием общественного мнения в отношении допинга, в продвижении идеи чистого спорта, создания атмосферы нетерпимости к допингу.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана–предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

* + Международный стандарт ВАДА по тестированию;
  + Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

-Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

* Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
* Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
* Раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а так же психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
* формирование у профессионально занимающихся спортом детей и подростков более широкого взгляд на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
* воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
* пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
* повышениевглазахмолодежиценностиздоровьяипропагандаотношениякспорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведѐтся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

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

Таблица 6

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапспортивной подготовки | Содержаниемероприятияи его форма | Сроки проведения | Рекомендациипопровед ению  мероприятий |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап начальной подготовки | Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.  Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте.  Здоровые привычки – здоровый образ жизни. Закаливание и  гигиенические факторы здорового образа жизни. Режим сна и отдыха. | В течение  года | Беседы. Просмотр видеороликов.  Брошюры.  Навыки ведения спортивного дневника.  Лекции  мед.специалистов |

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

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Этап начальной подготовки:

Восстановление работоспособности естественным путём: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объёма и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счёт использования в уроке подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе. Режим дня. Сон. Рациональное, витаминизированное питание. Режим питания.

* + 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-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

Таблица 7

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 3х10 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 | |

# Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического повторения элементов тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Теоретическая подготовка:
   * занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие личности, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека;
   * занятия физкультурой в домашних условиях;
   * история появления и развития настольного тенниса, спортивный инвентарь;
   * правила поведения спортсменов на тренировочных занятиях;
   * правила содержания инвентаря, ремонт ракеток;
   * спортивная одежда и обувь;
   * гигиена и режим для спортсмена;
   * гигиенические требования к спортивной одежде;
   * оценка занимающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности;

-простейшие упражнения по освоению элементов техники игры в настольный теннис;

-определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

1. Практическая подготовка:
   1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий специализации, укрепления здоровья. Особенно благоприятен ранний возраст занимающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно- координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

1. Специальная физическая подготовка.

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

1. Техническая подготовка.

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

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

* + многократность повторения хватки ракетки и основной стойки игрока;
  + упражнения с ракеткой: набивания мяча, набивания мяча об стенку;
  + различные виды жонглирования мячом.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов, разучивание имитации передвижения по площадке (правильное положение туловища, ног, ракетки, кисти, локтя, плеча).

В группах начальной подготовки в конце года проводятся соревнования- тестирования по физической подготовке и упражнениям с ракеткой и мячом согласно контрольных нормативов, приведенных в программе. Занимающихся групп начальной подготовки 2- го года принимают участие в соревнованиях.

1. Контроль подготовки.

Качество подготовки занимающихся находится под постоянным контролем тренера. Контрольные нормативы по физической и технической подготовке, позволяющие вести наблюдения за усвояемостью программы. Воспитание волевых качеств. Работа по разучиванию новинок, появляющихся в настольном теннисе, новых технико - тактических приемов игры. Одиночные и парные игры на счет тренера против конкретного соперника. Участие в соревнованиях по календарному плану.

1. Базовая техника

1. Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.
2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:
   * броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
   * различные виды жонглирования мячом, подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
   * упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
   * удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
   * удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;
   * сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.
3. Овладение базовой техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:
   * разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
   * многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
   * игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только

справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

1. Овладение техникой ударов по мячу на столе. После освоения 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 стенке; удары по мячу левой и правой стороной стола, приставленной к стенке; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с партнером, тренером, 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 влево - вправо, вперед - назад, по «треугольнику» - вперед – вправо - назад, вперед – влево - назад);
   * имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание.

2. Базовая тактика

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

* + игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;
  + выполнение подач разными ударами;
  + игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра на счет разученными ударами;

* + игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
  + групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и др.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДО ГОДА

1. Общефизическая подготовка

Развиваемые физические качества: ловкость, подвижность, гибкость, координация. Вся работа направлена на разностороннюю физическую подготовку, достигается через подвижные игры и эстафеты. Упражнения для развития ловкости, координации: ведение баскетбольного мяча, бег с преодолением препятствий, прыжки через скакалку, бег с частым изменением направлений, броски мяча в цель, эстафеты.

Упражнения для развития подвижности: различные виды бега (прямо, приставными шагами, с поворотами, крестным шагом, с ускорением, змейкой).

1. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития СПФ: бег по восьмерке, бег вокруг стола, отжимания от стола, подъем в сед из положения, лежа, прыжки через скакалку на время, прыжок в длину с места, бег 30 метров.

1. Базовая техника

-хватка;

-стойка;

-жонглирование, удары у тренировочной стенки;

* + удар тычком справа, слева (игра в перекидку);
  + простая подача тычком;
  + одиночные накаты справа, слева, по диагонали, в две точки;
  + комбинированная игра: подача, тычок, накат, подставка.

1. Передвижение
   * разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций (положение ног, разворот туловища форма замаха, положению руки по отношению к туловищу, положение кисти, ракетки, предплечья, плеча);
   * одношажный, бесшажный способы перемещения;
   * приставной скользящий шаг;
   * многократное повторение ударного движения.
2. Базовая тактика
   * накаты справа, слева, поочередно;
   * срезкой длинно – коротко;
   * выполнение подач разминочным ударом;
   * игра на счет разученными ударами.

ТРЕБОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Сдать нормативы по физической, специальной и технической подготовке.
2. Принять участие в 4-х соревнованиях.

Занимающиеся групп начальной подготовки до года в течение года принимают участие не менее чем в шести соревнованиях и сдают контрольные тестировании по физической подготовке, согласно контрольным нормативам, приведенным в программе.

# Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

**Материально-технические условия реализации Программы**

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми

для прохождения спортивной подготовки на этапе спортивной подготовки

Таблица 8

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  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 № 9

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

# 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 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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).

# Информационно-методические условия реализации Программы

Литературные источники:

1. Закон РФ от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями № 412-ФЗ от 6 декабря 2011 года, редакция 28.12.2022 года).
2. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис, утвержденные приказом минспорта России №884 от 31 октября 2022 года.
3. Приказ от 30 октября 2015 года № 999 Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»
4. Приказ Минспорта России от 9 августа 2016 г. N 947 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил»
5. Приказ от 30 октября 2015 года № 999 Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»
6. Воробьев В.А., Барчукова Г.В., Матыцин О.В. Настольный теннис: примерная программа спортивной подготовки . – М.: Советский спорт, 2004.
7. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. - М.: Физкультура и спорт, 2000.

Интернет-ресурсы:

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/) – министерство спорта РФ

[www.shkolasporta.ru](http://www.shkolasporta.ru/) – ГБУ СО СШОР «Олимпийские ракетки» [http://ttfr.ru](http://ttfr.ru/) - Федерация настольного тенниса России