

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА………………………………………………3
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ……………………………………………………..6
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ……………………………………………………10

3.1 Воспитательная работа………………………………………………………...….10

3.2 План антидопинговых мероприятий……………………………………………..11

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ………………………………………………………………………...15

4.1 Нормативы общей физической и технической подготовки…………………….16

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа спортивной подготовки по настольному теннису для учебно-тренировочных групп 1-2 года составлена на основе Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

**Цель 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 Ярославской области, 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.

**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.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:**

В группы принимаются обучающиеся с 8 лет

**Сроки реализации программы:**2 года

- ***52*** недели занятий в условиях спортивной школы (8 часов в неделю, 4занятия)

- ***3*** недели для тренировки в спортивно оздоровительном лагере и по индивидуальным планам обучающихся.

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

Программа рассчитана на ***624*** часа, 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.**

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

- осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации, для пополнения сборных команд Ярославской области, 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.

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).**

Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее двух лет 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.

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**Режим тренировочной работы и требования по общей физической спортивной подготовке**

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки  (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку  (лет) | Наполняемость (человек) |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2 | 8 | 8 |

**Учебный план**

**Спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп 1-2 года**

2.2. ***Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки***

Таблица 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | |
| Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | |
| 1 год | 2 год |
| Количество часов  в неделю | 12 | 12 |
| Общее количество  Часов в год | 624 | 624 |

**Учебно-тренировочные мероприятия**

Таблица 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № 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) |
| Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к международным спортивным соревнованиям | - |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | 14 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | 14 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к официальным спортивным соревнованиям субъекта  Российской Федерации | 14 |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | 14 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - |
| 2.3. | Мероприятия  для комплексного медицинского обследования | - |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия  в каникулярный период | - |
| 2.5. | Просмотровые  учебно-тренировочные мероприятия | До 60 суток |

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

Таблица 4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Виды спортивнойподготовки и иныемероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | |
| Учебно-тренировочныйэтап (этапспортивнойспециализации) | |
| 1 год | 2 год |
| 1. | Общаяфизическаяподготовка(%) | 17 | 17 |
| 2. | Специальнаяфизическаяподготовка(%) | 17 | 17 |
| 3. | Участие в спортивныхсоревнованиях(%) | 6 | 6 |
| 4. | Техническаяподготовка(%) | 26 | 26 |
| 5. | Тактическая,теоретическая,психологическаяподготовка(%) | 17 | 17 |
| 6. | Инструкторская исудейскаяпрактика(%) | 1 | 1 |
| 7. | Медицинские,медико-биологические,восстановительныемероприятия,тестирование  и контроль(%) | 2 | 2 |

**Годовой учебно – тренировочный план**

Таблица 5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки |
| УТЭ (этап спортивной специализации) |
| До трех лет |
|
| 12 |
|
|  |
|
|
| 1. | ОФП | 125 |
| 2. | СФП | 125 |
| 3. | Участие в спортивных соревнования | 44 |
| 4. | Техническая подготовка | 175 |
| 5. | Тактическая подготовка | 50 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 37 |
| 7. | Психологическая подготовка | 31 |
| 8. | КМ (тестирование и контроль) | 6 |
| 9. | Инструкторская практика | 6 |
| 10. | Судейская практика | 12 |
| 11. | Медицинские,медико-  Биологические мероприятия | 6 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 6 |
| Общее количество часов в год | | 624 |

**Календарный план воспитательной работы**

Таблица 6

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|  | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**  - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;  - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**  - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;  - формирование склонности к педагогической работе; | В течение года |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**  - формирование знаний и умений  в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные 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 течение года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка  (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в 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 течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка  (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |

**3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Воспитательная работа**

Воспитательная работа должна носить систематический и планомерный характер. Она тесным образом связана с тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. В качестве средств и форм воспитательного воздействия используются тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов. Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование и наказание. В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера. Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами – ветеранами, посещения памятников – боевой славы. Наиболее важным в формировании является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно - полезному труду. В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание футболиста. Каждому тренеру необходимо фиксировать в журнале не только спортивные результаты своих воспитанников, но и их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки, настраивать спортсменов перед соревнованиями. Тренер должен постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию футболиста предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту.

**План антидопинговых мероприятий**

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 2 4.06.2021г. № 464 «Об утверждении 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 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления–предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учрежденияи Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

* Всемирный антидопинговый кодекс;
* Международный стандарт ВАДА«Запрещенный список»;
* Международный стандарт ВАДА«Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
* Международный стандарт ВАДА по тестированию.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1.Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалисто;

2.Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;

3.Разработку и 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.

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

Таблица 7

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной  подготовки | Содержание мероприятия и его  форма | Сроки  проведения | Рекомендации по проведению  мероприятий |
| Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Поощрение соблюдения принципа fair-play в тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в тренировочной и соревновательной деятельности в настольном теннисе.  Здоровые привычки – здоровый образ жизни.  Профилактика болезней. Закаливание и гигиенические факторы здорового образа жизни. Режим сна и отдыха.  Способы восстановления. | В течение года | Беседы.  Просмотр видеороликов.  Брошюры.  Навыки ведения спортивного дневника.  Лекции мед. специалистов |

**Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса спортсменов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе настольного тенниса.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Учебно -тренировочный этап:

- привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах;

- овладение терминологией тенниса и применение ее на занятиях;

- овладение основами методики построения тренировочного занятия - подготовительная, основная и заключительная часть;

- развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;

- самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;

- изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований.

- Судейство командных, одиночных и парных соревнований

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

**восстановительных средств**

**Этап учебно - тренировочный:**

Восстановление работоспособности за счёт педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

-педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии её объёма и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

-психологические средства обеспечивают устойчивость психических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная и психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы со спортсменами; для проведения этой работы на этапе углублённой специализации привлекаются психологи;

-медико-биологические средства – витаминизация, физиотерапия (ионофарез, соллюкс, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

**4.Система контроля**

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

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

и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения

не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, 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 и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис»**

Таблица 8

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис»**

Таблица 9

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши/ юниоры/ мужчины | девушки/ юниорки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | | Бег на 60 м | с | не более | |
| 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 36 | 15 |
| 1.3. | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +11 | +15 |
| 1.4. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 215 | 180 |
| 1.5. | | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 49 | 43 |
| 1.6. | | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 12 | - |
| 1.7. | | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  90 см | количество раз | не менее | |
| - | 18 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | | Прыжки через скакалку за 45 с | количество раз | не более | |
| 128 | 115 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | | |

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 1-ГО ГОДА

1. Общефизическая подготовка

Развиваемые физические качества: подвижность и быстрота реакции, сила, выносливость, координированность, ритмичность.

Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции: бег с быстрой сменой направлений, выпады из различных положений, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег, бег змейкой, игры в футбол, баскетбол. Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине различным хватом, прыжки на одной ноге, прыжки на обеих ногах, прыжки из положения приседа прыжки через скамейку, ходьба из положения приседа, подъем туловища из положения лежа, поднятие ног на шведской стенке, бросок набивного мяча из положения лежа.

Упражнения для развития ловкости, координированности, ритмичности: бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений, бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км., 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол.

2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития СПФ: передвижение боком скачками, имитация ударных движений, имитация ударных движений с нагрузкой 0,5 кг., имитация ударов с поворотом туловища и передвижением (влево-вправо, вперед-назад, по восьмерке), боксирование на ходу, повороты туловища из положения сидя, прыжки в стороны, прыжки со скакалкой одинарные и двойные на время, бег 30, 60 м.

3. Базовая техника

-накаты справа, слева, по диагонали, прямой;

- короткий накат (с полулета);

- длинный накат (с отскоком в средней зоне);

- срезка срезки справа, слева;

- накат по срезке справа, слева;

- топ-спин справа по подставке (диагональ);

- завершающий удар по накату;

- изучение крученых подач:

типа - «маятник» (слева, справа)

- «топорник»;

-чередование быстрых и коротких подач.

4. Передвижение

- одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения;

- имитация ударов и передвижений.

5. Базовая тактика

- изменение скорости выполняемых ударов;

- изменение направления выполняемых ударов (перевод).

6. Соревновательная подготовка

Тренировочные игры на счет по элементам:

а) только накатами справа на 2/3 стола;

б) накатами слева по левой половине;

в) быстрая подача – быстрый удар справа;

г) быстрая подача – быстрый удар слева;

д) только накатами против срезки.

7. Метод освоения:

1. с партнером попарно;

2. с партнером по 2-3-ое за столом;

3. с тренером БКМ;

4. робот-пушка.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ

ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 2-ГО ГОДА

1. Общефизическая подготовка

Развиваемые физические качества: подвижность и быстрота реакции, сила, выносливость, координированность, ритмичность.

Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции: бег с быстрой сменой направлений, выпады из различных положений, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег, бег змейкой, игры в футбол, баскетбол. Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине различным хватом, прыжки на одной ноге, прыжки на обеих ногах, прыжки из положения приседа прыжки через скамейку, ходьба из положения приседа, подъем туловища из положения лежа, поднятие ног на шведской стенке, бросок набивного мяча из положения лежа.

Упражнения для развития ловкости, координированности, ритмичности: бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений, бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км., 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол.

2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития СПФ: передвижение боком скачками, имитация ударных движений, имитация ударных движений с нагрузкой 0,5 кг., имитация ударов с поворотом туловища и передвижением (влево-вправо, вперед-назад, по восьмерке), боксирование на ходу, повороты туловища из положения сидя, прыжки в стороны, прыжки со скакалкой одинарные и двойные на время, бег 30, 60 м.

3. Базовая техника

- совершенствование ударов накатом: увеличение стабильности

(более 20 ударов подряд) и скорости по заданным направлениям, перевод

мяча в другую зону;

- накат, топ-спин по срезке (серия ударов);

- срезка срезки – топ-спин справа;

- срезка срезки – топ-спин слева по заданным направлениям

(диагональ, середина, по прямой);

- топ-спин по подставке справа в разные точки (зоны);

- топ-спин по подставке слева в разные зоны;

- комбинированно: топ-спин справа, слева, завершающий удар;

- изучение подач: «маятник», «топорник» «веер», «челнок».

**4. Передвижение**

- одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения;

- имитация ударов и передвижений.

**5. Базовая тактика**

- изменение скорости выполняемых ударов;

- изменение направления выполняемых ударов (перевод).

**6. Соревновательная подготовка**

Тренировочные игры на счет по элементам:

а) только накатами справа на 2/3 стола;

б) накатами слева по левой половине;

в) быстрая подача – быстрый удар справа;

г) быстрая подача – быстрый удар слева;

д) только накатами против срезки.

**7. Метод освоения:**

1. с партнером попарно;

2. с партнером по 2-3-ое за столом;

3. с тренером БКМ;

4. робот-пушка

**Учебно-тематический план**

Таблица 10

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

**Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной**

**подготовки**

**Материально-технические условия реализации Программы**

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми**

**для прохождения спортивной подготовки**

Таблица 11

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

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица 12

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

**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 – министерство спорта РФ

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