**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ПАНКРУШИХИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

Утверждаю директор

МКУ ДО «Панкрушихинская СШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.С.Горин

Приказ №\_\_\_

от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г.

Рассмотрено и утверждено на

Педагогическом совете

Протокол №\_\_\_

От «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ПО ВИДУ СПОРТА

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

*разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "настольный теннис", утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от*

*31 октября 2022 г. № 884*

Срок реализации Программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 1-2 года;

- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;

- совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

- высшего спортивного мастерства – без ограничений.

**Панкрушиха, 2023 г.**

СОДЕРЖАНИЕ

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……………………………………………………………………………………..…4

2.1. Годовой учебно-тренировочный план……………………………..……………8

2.2. Календарный план воспитательной работы………………………………...…11

2.3. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним…………………………………………………………………………………….13

2.4. План инструкторской и судейской практики……………………………….…24

2.5. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств……………………………………………………………………26

III. Система контроля………………………………………………………….……32

3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы…………………………33

IV. Рабочая программа по виду спорта «настольный теннис»……………………36

4.1. Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки…………………………………………………...…..36

4.2. Учебно-тематический план ………………………………………………….…49

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис»………………………………54

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……………………………………………………………………...…55

6.1. Материально-технические условия реализации программы……………..…..55

6.2. Кадровые условия реализации программы……………………………………58

VII. Перечень информационного обеспечения программы…………………….…59

**I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис для МКУ ДО «Панкрушихинская СШ» (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (утвержден приказом Министерства спорта России от 31 октября 2022 г. N 884), в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Настольный теннис» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России 31 октября № 884 .

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.

**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:

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. 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.

3.Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ).

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах. 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.

4.Этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

1. Индивидуальное совершенствование техники и тактики настольного тенниса.

2. Индивидуальное совершенствование общих и специальных физических качеств.

3. Повышение мощности и остроты соревновательных действий на фоне их высокой точности и стабильности.

4. Дальнейшее приобретение соревновательного опыта в соревнованиях различного ранга.

5. Достижение результатов, дающих право претендовать на включение в состав национальных сборных команд.

Центральным компонентом подготовки спортсмена является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную и психологическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение спортсменом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

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

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 2 |

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-­тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 12-14 | 16-18 | 20-24 | 24-32 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 624-728 | 832-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

Основные виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки являются учебно-тренировочные занятия (групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль), учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования.

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 учебно­тренировочных мероприятий и обратно) | | | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно­тренировочный 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. | 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 учебно­тренировочных мероприятий в год | | |  |  |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | | | До 60 суток | | |

Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

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

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе

в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**2.1. Годовой учебно-тренировочный план**

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом рассчитывается на 52 недели в год.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

Таблица 5

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно­тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| 1. | Общая физическая подготовка(%) | 26-34 | 26-34 | 17-23 | 17-23 | 13-17 | 9-11 |
| 2. | Специальная физическая подготовка(%) | 17-23 | 17-23 | 17-23 | 17-23 | 17-23 | 13-17 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) |  | 3-4 | 6-8 | 7-9 | 10-13 | 13-20 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 31-39 | 31-39 | 26-34 | 26-34 | 22-28 | 22-28 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 9-11 | 9-11 | 17-23 | 17-23 | 22-28 | 26-34 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) |  | 1-2 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 2-4 |
| 7. | Медицинские, медико­биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 8-10 |

**Годовой учебно-тренировочный план**

Таблица 6

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | | УТЭ (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| До года | | Свыше года | | До трех лет | | Свыше трех лет | |
| Н | | | | | | едельная нагрузка в часах | | | | | |
| 4,5-6 | | 6-8 | | 12-14 | | 16-18 | | 20-24 | | 24-32 | |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | | | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | | | | | | | |
|  | | 10 | | 8 | | | | 4 | | 2 | |
| 1. | ОФП | 73 | 97 | 97 | 129 | 125 | 146 | 166 | 187 | 156 | 187 | 125 | 166 |
| 2. | СФП | 47 | 62 | 62 | 83 | 125 | 146 | 166 | 187 | 187 | 225 | 175 | 233 |
| 3. | Участие в спортивных соревнования | 0 | 0 | 0 | 0 | 44 | 51 | 58 | 66 | 114 | 137 | 175 | 233 |
| 4. | Техническая подготовка | 84 | 112 | 112 | 150 | 175 | 204 | 233 | 262 | 239 | 287 | 287 | 383 |
| 5. | Тактическая подготовка | 7 | 9 | 9 | 12 | 50 | 58 | 67 | 75 | 83 | 100 | 112 | 150 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 9 | 12 | 12 | 17 | 37 | 44 | 50 | 56 | 83 | 100 | 112 | 150 |
| 7. | Психологическая подготовка | 7 | 9 | 9 | 12 | 31 | 36 | 42 | 47 | 83 | 100 | 112 | 150 |
| 8. | КМ (тестирование и контроль) | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 7 | 8 | 9 | 21 | 25 | 25 | 33 |
| 9. | Инструкторская практика | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 12 | 17 |
| 10. | Судейская практика | 2 | 3 | 3 | 4 | 12 | 15 | 17 | 19 | 21 | 25 | 37 | 50 |
| 11. | Медицинские, медико­-биологические мероприятия | 2 | 3 | 3 | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 | 21 | 25 | 37 | 50 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 2 | 3 | 3 | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 | 21 | 25 | 37 | 50 |
| Общее количество часов в год | | 234-312 | | 312-416 | | 624-728 | | 832-936 | | 1040-1248 | | 1248-1664 | |

**2.2. Календарный план воспитательной работы**

**Таблица 7**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**   * практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; * приобретение навыков судейства при участии в соревнованиях среди групп отделения; * приобретение навыков самостоятельного судейства матчевых встреч; * формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года  2 раза в месяц  В течение года  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 учебно­тренировочного 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 |
| 1.3. | Международный день настольного тенниса | Фестиваль настольного тенниса | 6 апреля |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**   * формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); * подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**:  **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного | В течение года |
|  |  | **процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);** |  |
| 2.3 | Антидопинговые мероприятия | **Беседы, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним** | В течение года |
| 2.4 | Популяризация вида спорта | **Открытое тренировочное занятие** | Раз в полугодие |
| 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 |
| 3.3. | Спортивное мероприятие | Соревнования с участием членов семьи спортсмена | май |
| 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 |
|  |  | Просмотр видео-роликов с участием ведущих спортсменов страны и мира. |  |
| 5. | **Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки** | Просмотр видео-фильмов о великих спортсменах, об их достижениях и их обсуждение | В течение года |

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

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использования запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в учреждении разработан план антидопинговых мероприятий (см. таблицу ниже). Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов МКУ ДО «Панкрушихинская СШ».

В своей деятельности в этом направлении учреждение руководствуется Законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Допинг** определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

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

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

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

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

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

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

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). ВАДА - это международная независимая организация, созданная в 1999 году для продвижения, координации и мониторинга борьбы с допингом в спорте.

На территории Российской Федерации - РУСАДА. Российское антидопинговое агентство (РУСАДА) - независимое антидопинговое агентство, основная миссия которого состоит в защите фундаментального права обучающихся на участие в соревнованиях, свободных от допинга.

Антидопинговые правила являются неотъемлемой частью спорта.

Всемирный антидопинговый кодекс - основополагающий и универсальный документ. Впервые принят в 2003 году и вступил в силу в 2004 году. Впоследствии в него три раза вносились изменения: в первый раз с вступлением в силу с 1 января 2009 года, во второй раз — с 1 января 2015 года и в третий раз — с 1 апреля 2018 года (поправки о соответствии). Новая редакция Всемирного антидопингового кодекса вступила в силу 1 января 2021 года.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Субстанции, вызывающие зависимость:

В соответствии со статьей 4.2.3 Кодекса Субстанциями, вызывающими зависимость, являются Субстанции, которые определены как таковые, потому что ими часто злоупотребляют в обществе вне спорта. Следующие Субстанции обозначены как Субстанции, вызывающие зависимость: кокаин, диаморфин

(героин), метилендиоксиметамфетамин (МДМА/«экстази»), тетрагидроканнабинол (ТГК).

Особые субстанции и субстанции, которые не относятся к особым:

Согласно статье 4.2.2 Всемирного антидопингового кодекса, «в целях применения Статьи 10, все Запрещенные субстанции должны считаться Особыми субстанциями, за исключением указанных в Запрещенном списке как не относящиеся к особым субстанциям. Запрещенные методы не должны считаться Особыми, если они специально не определены как Особые методы в Запрещенном списке». Согласно комментарию к статье «Особые субстанции и Методы, указанные в статье 4.2.2, ни в коем случае не должны считаться менее важным или менее опасным, чем другие субстанции или методы. Просто они более вероятно могли использоваться Спортсменом для иных целей, чем повышение спортивных результатов».

Запрещенный список является обязательным Международным стандартом как часть Всемирной антидопинговой программы. Список обновляется ежегодно после обширного консультационного процесса, проводимого ВАДА. Дата вступления Списка в силу — 1 января 2023 года. Официальный текст

Запрещенного списка утверждается ВАДА и публикуется на английском и французском языках.

В случае разночтений между английской и французской версиями, английская версия будет считаться превалирующей.

Выявить, является ли определенный препарат запрещенным (находящимся в запрещенном списке) можно на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/.

Согласно Запрещенному списку субстанции можно разделить на:

- субстанции, запрещенные все время (Это означает, что субстанция или метод запрещены как в соревновательный период, так и во внесовревновательный период как это определено в кодексе.);

- запрещенные методы (любой метод, приведенный в «Запрещенном списке»);

- субстанции, запрещенные в соревновательный период;

- субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

Соревновательный период означает период, начинающийся незадолго до полуночи (в 23:59) в день перед Соревнованием, в котором Спортсмен должен принять участие, до окончания Соревнования и процесса сбора Проб.

**СУБСТАНЦИИ И МЕТОДЫ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ ВСЕ ВРЕМЯ**

**НЕОДОБРЕННЫЕ СУБСТАНЦИИ:**

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).

Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к Особым субстанциям Любые фармакологические субстанции, не вошедшие ни в один из последующих разделов Списка и в настоящее время не одобренные ни одним органом государственного регулирования в области здравоохранения к использованию в качестве терапевтического средства у людей (например, лекарственные препараты, находящиеся в стадии доклинических или клинических испытаний, лекарства, лицензия на которые была отозвана, «дизайнерские» препараты, медицинские пре¬параты, разрешенные только к ветеринарному применению), запрещены к использованию все время.

Данный класс включает множество различных субстанций, в том числе, но не ограничиваясь, ВРС-157.

**АНАБОЛИЧЕСКИЕ АГЕНТЫ**

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).

Все запрещенные субстанции в данном классе не относятся к Особым субстанциям.

При экзогенном введении, включая, но не ограничиваясь следующими:

1-андростендиол; 4-гидрокситестостерон;5-андростендион; дростанолон; калустерон; местанолон; норэтандролон; оксаболон;тестостерон; фуразабол; и другие субстанции с подобной химической структурой или подобным биологическим эффектом (-ами) Включая, но не ограничиваясь следующими: зеранол, зилпатерол, кленбутерол, осилодростат, рактопамин, селективные модуляторы андрогенных рецепторов [8АКМз, например, андарин, ЬСП-4033 (лигандрол), ВАБ140, 8-23, УК-11 и энобосарм (остарин)].

**ПЕПТИДНЫЕ ГОРМОНЫ, ФАКТОРЫ РОСТА, ПОДОБНЫЕ СУБСТАНЦИИ И МИМЕТИКИ**

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период). Все запрещенные субстанции в данном классе не относятся к Особым субстанциям.

Гормон роста, ЭПО (эритропоэтин), кобальт, ксенон и др. факторы роста или модуляторы фактора роста, влияющие на синтез или распад мышечного, сухожильного либо связочного белка, на васкуляризацию, потребление энергии, способность к регенерации или изменение типа тканей.

**БЕТА-2-АГОНИСТЫ**

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период). Все запрещенные субстанции в данном классе не относятся к Особым субстанциям. Запрещены все

селективные и неселективные бета-2-агонисты, включая все оптические изомеры. Включая, но не ограничиваясь следующими: арформотерол; вилантерол; индакатерол; левосальбутамол; олодатерол; прокатерол; репротерол; сальбутамол; салметерол; тербуталин; третоквинол (триметоквинол); тулобутерол; фенотерол; формотерол; хигенамин.

За исключением: ингаляций сальбутамола: максимум 1600 мкг. в течение 24 часов в разделенных дозах, которые не превышают 600 мкг. в течение 8 часов, начиная с любой дозы; ингаляций формотерола: максимальная доставляемая доза 54 мкг. в течение 24 часов; ингаляций салметерола: максимум 200 мкг. в течение 24 часов; ингаляций вилантерола: максимум 25 мкг. в течение 24 часов.

Примечание: присутствие в моче сальбутамола в концентрации, превышающей 1000 нг/мл., или формотерола в концентрации, превышающей 40 нг/мл., не соответствует терапевтическому использованию и будет рассматриваться в качестве небла¬гоприятного результата анализа (ААР), если только спортсмен, с помощью контролируемого фармакокинетического исследования не докажет, что не соответствующий норме результат явился следствием ингаляции терапевтических доз, не превышающих вышеуказанный максимум.

**ГОРМОНЫ И МОДУЛЯТОРЫ МЕТАБОЛИЗМА**

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).

Запрещенные субстанции в классах 84.1 и 84.2 относятся к Особым субстанциям. Субстанции в классах 84.3 и 84.4 не относятся к Особым субстанциям.

Запрещены следующие гормоны и модуляторы метаболизма:

Ингибиторы ароматазы, включая, но не ограничиваясь следующими: 2- андростенол; 2-андростенон; 3-андростенол; 3-андростенон; аминоглютетимид; анастрозол; летрозол; тестолактон; форместан; экземестан и др.

Антиэстрогенные субстанции (антиэстрогены и селектиные модуляторы рецепторов эстрогенов(8БКМз)), включая, но не ограничиваясь следующими: базедоксифен; кломифен; оспемифен; ралоксифен; тамоксифен; торемифен; циклофенил; фулвестрант.

Агенты, предотвращающие активацию рецептора активина 11В, включая, но не ограничиваясь следующими: активин А-нейтрализующие антитела; антитела против рецептора активина 11В (например, бимагрумаб); конкуренты рецептора активина 11В, такие как, рецепторы-ловушки активина (например, АСЕ-031); ингибиторы миостатина, такие как:агенты, снижающие или подавляющие экспрессию миостатина; миостатин- или прекурсор-нейтрализующие антитела (апитегромаб, домагрозумаб, ландогрозумаб, стамулумаб); миостатин-связывающие белки (например, фоллистатин, миостатин-пропептид).

Модуляторы метаболизма: активаторы АМФ-активируемой протеинкиназы (АМРК), например, Л1СЛК. 8К9009; и агонисты дельта-рецептора, активируемого пролифераторами пероксисом (РРАК5), инсулины и инсулин-миметики; мельдоний; триметазидин.

**ДИУРЕТИКИ И МАСКИРУЮЩИЕ АГЕНТЫ**

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).

Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к Особым субстанциям. Запрещены все диуретики и маскирующие агенты, включая все оптические изомеры, например, б- и 1-, где это применимо.

Включая, но не ограничиваясь: десмопрессин; пробенецид; увеличители объема плазмы, например, внутривенное введение альбумина, декстрана, гидроксиэтилированного крахмала и маннитола. Амилорид; ацетазоламид; буметанид; ваптаны (например, толваптан); индапамид; канренон; метолазон; спи - ронолактон; тиазиды (например, бендрофлуметиазид, гидрохлоротиазид и хлоротиазид); торасемид; триамтерен; фуросемид; хлорталидон и этакриновая кислота и другие субстанции с подобной химической структурой или подобным биологическим эффектом (-ами).

За исключением: дроспиренона; памаброма; и местного офтальмологического применения ингибиторов карбоангидразы (например, дорзоламида и бринзоламида); местного введения фелипрессина при дентальной анестезии.

Примечание: обнаружение в пробе спортсмена в любое время или в со¬

ревновательный период, в зависимости от ситуации, любого количества субстанций, разрешенных к применению при соблюдении порогового уровня концентрации, например: формотерола, сальбутамола, катина, эфедрина, метил эфедрина и псевдоэфедрина, в сочетании с диуретиком или маскирующим агентом (за исключением местного офтальмологического применения ингибиторов карбоангидразы или местного введения фелипрессина при дентальной анестезии), будет считаться неблагоприятным результатом анализа (ААР), если только у спортсмена нет одобренного разрешения на терапевтическое использование (ТИ) этой субстанции в дополнение к разрешению на терапевтическое использование диуретика.

**ЗАПРЕЩЕННЫЕ МЕТОДЫ**

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период)

Все запрещенные методы в данном классе не относятся к особым, за исключением методов в классе М2.2, которые относятся к особым методам.

М1. Манипуляции с кровью и ее компонентами:

1. Первичное или повторное введение любого количества аутологической, аллогенной (гомологичной) или гетерологичной крови или препаратов красных клеток крови любого происхождения в систему кровообращения.

2. Искусственное улучшение процессов потребления, переноса или доставки кислорода.

Включая, но не ограничиваясь:

Перфторированные соединения, эфапроксирал (К8К13), вокселотор и модифицированные препараты гемоглобина, например, заменители крови на основе гемоглобина, микроинкапсулированный гемоглобин, за исключением введения дополнительного кислорода путем ингаляции.

3. Любые формы внутрисосудистых манипуляций с кровью или ее компонентами физическими или химическими методами.

М2. Химические и физические манипуляции:

1. Фальсификация, а также попытки фальсификации отобранных в рамках процедуры допинг-контроля проб с целью нарушения их целостности и подлинности.

Включая, но не ограничиваясь:

Действия по подмене пробы и/или изменению ее свойств с целью затруднения анализа (например, добавление протеазных ферментов к пробе).

2. Внутривенные инфузии и/или инъекции в объеме более 100 мл в течение 12¬часового периода, за исключением случаев стационарного лечения, хирургических процедур или при проведении клинической диагностики.

М3. Генный и клеточный допинг:

1. Использование нуклеиновых кислот или аналогов нуклеиновых кислот, которые могут изменять последовательности генома и / или изменять экспрессию генов по любому механизму. Это включает в себя, но не ограничивается технологиями редактирования генов, подавления экспрессии генов и передачи генов.

2. Использование нормальных или генетически модифицированных клеток.

**СУБСТАНЦИИ И МЕТОДЫ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

**СТИМУЛЯТОРЫ**

Запрещены в соревновательный период. Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к особым субстанциям, за исключением субстанций в классе 86.А, которые не относятся к особым субстанциям.

Субстанции, вызывающие зависимость'.

в данном разделе: кокаин, метилендиоксиметамфетамин (мдма/«экстази»).

А: Стимуляторы, не относящиеся к особым субстанциям: адрафинил,

бромантан, кротетамид, мезокарб, метамфетамин (б-), прениламин, фенкамин, фонтурацетам и др.

Б: Стимуляторы, относящиеся к особым субстанциям: бензфетамин, гептаминол, гидрафинил, катинон и его аналоги, изометептен, октопамин, пемолин, селегилин фенметразин и др.

За исключением: клонидин; производные имидазолина для дерматологического, на¬зального, ушного или офтальмологического применения (например, бримонидин, клоназолин, феноксазолин, инданазолин, нафазолин, оксиметазолин, ксилометазолин, тетризолин) и стимуляторы, включенные в Программу мо¬ниторинга 2023 года. Бупропион, кофеин, никотин, фенилэфрин, фенил- пропаноламин, пипрадрол и синефрин: эти субстанции включены в Программу мониторинга 2023 года, и не являются запрещенными субстанциями.

Катин (б-норпсевдоэфедрин) и его Ь-изомер: попадают в категорию запрещенных субстанций, если конценрация в моче любой из этих субстанций превышает 5 мкг/мл.

Метилэфедрин и эфедрин: попадают в категорию запрещенных субстанций, если концентрация в моче любой из этих субстанций превышает 10 мкг/мл.

Эпинефрин (адреналин): не запрещен при местном применении (например, назальное, офтальмологическое) либо при применении в сочетании с местными анестетиками.

Псевдоэфедрин: попадает в категорию запрещенных субстанций если его концентрация в моче превышает 150 мкг/мл.

**НАРКОТИКИ**

Запрещены в соревновательный период. Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к особым субстанциям.

Субстанции, вызывающие зависимость: в данном разделе: диаморфин (героин) Запрещены следующие наркотические средства, включая все оптические изомеры, например В- и 1-, где это применимо: бупренорфин; декстроморамид; диаморфин (героин); гидроморфон; метадон; морфин; никоморфин; оксикодон; оксиморфон; пентазоцин; петидин; фентанил и его производные.

Трамадол уже несколько лет включен в Программу мониторинга ВАДА, однако Исполнительный комитет принял решение ввести запрет на препарат с 1 января 2024 года.

КАННАБИНОИДЫ

Запрещены в соревновательный период. Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к особым субстанциям.

Субстанции, вызывающие зависимость: в данном разделе: тетрагидроканнабинол (тгк)

Запрещены все природные и синтетические каннабиноиды, например: каннабис (гашиш и марихуана) и продукты каннабиса, природные и синтетические тетрагидроканнабинолы (тгк), синтетические каннабиноиды, имитирующие эффекты тгк

За исключением: каннабидиол.

**ЗАПРЕЩЕНЫ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к Особым субстанциям.

Все глюкокортикоиды запрещены при введении любым инъекционным, пероральным [в том числе оромукозальным, (например, буккальным, гингивальным и сублингвальным)] или ректальным способом.

Включая, но не ограничиваясь: беклометазон; бетаметазон; гидрокортизон; дексаметазон; кортизон; метилпреднизолон; мометазон; преднизолон; преднизон; триамцинолона ацетонид; циклесонид; флунизолид; флуокортолон; флутиказон и тд. Другие способы введения (в том числе игаляционное и местное: дентально-интраканальное, дерматологическое, интраназальное, офтальмологическое, ушное и перианальное) не запрещены при использовании дозировок, установленных производителями, и терапевтическими показаниями.

Всемирным антидопинговым кодексом для обучающегося, тренера- преподавателя и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

• первое нарушение: минимум - предупреждение, максимум - 1 год дисквалификации;

• второе нарушение: 2-4 года дисквалификации;

• третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

В последнее время в спорте высших достижений все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта. Тренеры-преподаватели и обучающиеся не должны игнорировать проблему антидопингового контроля. На всех чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских Играх, а также на иных международных стартах проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему.

Во Всемирном Антидопинговом кодексе четко описаны все процедуры прохождения допинг - контроля, права и обязанности всех лиц, вовлеченных в этот процесс, виды нарушений, система мер наказаний при получении положительных результатов анализа биологических проб и тд.

При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и иных лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры-преподаватели, массажисты, официальные лица национальных федераций и т.п.

В отношении обучающихся действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

В ряде случаев обучающимся для лечения заболевания могут быть назначены лекарственные средства, содержащие запрещенные в спорте субстанции, или запрещенные методы, которые запрещены в соответствии с Запрещенным списком ВАДА. Разрешение на терапевтическое использование (далее ТИ) позволяет спортсменам осуществлять лечение без нарушения антидопинговых правил (АЛКУ) и применения санкций.

Запросы на ТИ рассматриваются группой врачей, которые входят в состав КТИ (Комитет по терапевтическому использованию).

Разрешения на ТИ, выданные национальной антидопинговой организацией, действительны только для соревнований национального уровня и в случае внесоревновательного тестирования.

Должны быть выполнены все 4 критерия (более подробная информация в Международном стандарте по терапевтическому использованию, ст. 4.2):

-Запрещенная субстанция или запрещенный метод необходимы для лечения диагностированного заболевания, подтверждённого соответствующими

клиническими данными. Использование запрещенной субстанции или запрещенного метода может быть частью необходимого диагностического исследования, а не лечением как таковым.

-Терапевтическое использование запрещенной субстанции или запрещенного метода не приведет, на основе баланса вероятности, к дополнительному улучшению спортивного результата, кроме ожидаемого возвращения обучающегося к обычному состоянию здоровья после проведенного лечения заболевания. Обычное состояние здоровья конкретного спортсмена — это такое состояние здоровья, при ухудшении которого обучающийся обращается за получением разрешения на ТИ.

-Запрещенная субстанция или запрещенный метод показаны для лечения заболевания, и нет разумной терапевтической альтернативы. Врач должен объяснить, почему выбранное лечение является наиболее целесообразным, например, на основании опыта, профилей побочных эффектов или других медицинских оснований, включая, в применимых случаях, медицинскую практику, характерную для конкретной территории, и возможность доступа к лекарству. Кроме того, не всегда необходимо пробовать какие-либо альтернативы до использования запрещенной субстанции или запрещенного метода.

-Необходимость использования запрещенной субстанции или запрещенного метода не является следствием, полностью или частично, предыдущего использования (без ТИ) субстанции или метода, запрещенных на момент их использования.

На сайте РАА «РУСАДА»: можно найти всю необходимую информацию, касающуюся антидопинга в спорте, а также онлайн пройти образовательный курс.

План антидопинговых мероприятий

Таблица № 8

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | Определение и содержание понятия «допинг». | Январь | Теоретическое занятие. Проводит тренер-преподаватель, инструктор-методист. |
| Распространенность допинга в разных видах спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта. | Февраль |
| Последствия применения допинга. | Март |
| Знакомство с международными стандартами. | Апрель-май |
| Виды нарушений антидопинговых правил. | Июнь-июль |
| Запрещенные субстанции и методы. | Июнь-июль |
| Права и обязанности спортсменов. | Август |
| Социальные и психологические последствия  применения допинга. | Сентябрь- октябрь |
| Современное устройство системы борьбы с  допингом в спорте. | Ноябрь- декабрь |
| «Равенство и справедливость»  «Роль правил в спорте»  «Честная игра»  «Ценности спорта» | 1-2 раза в год | Веселые старты. Проводит тренер-преподаватель. |
| Роль родителей в процессе формирования  антидопинговой культуры.  Знакомство с онлайн-курсом РАА «РУСАДА»  Как пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» | 1-2 раза в год | Родительское собрание. Проводит тренер-преподаватель. |
|  | Прохождение итогового онлайн-теста | 1 раз в год | Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА» |
| Учебно­тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Определение и содержание понятия «допинг». | Январь | Теоретическое занятие. Проводит тренер-преподаватель, инструктор-методист. |
| Распространенность допинга в разных видах спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта. | Февраль |
| Последствия применения допинга. | Март |
| Знакомство с международными стандартами. | Апрель-май |
| Виды нарушений антидопинговых правил. | Июнь-июль |
| Запрещенные субстанции и методы. | Июнь-июль |
| Права и обязанности спортсменов. | Август |
| Социальные и психологические последствия  применения допинга. | Сентябрь- октябрь |
| Современное устройство системы борьбы с  допингом в спорте. | Ноябрь- декабрь |
| «Равенство и справедливость»  «Роль правил в спорте»  «Честная игра»  «Ценности спорта» | 1-2 раза в год | Веселые старты. Проводит тренер-преподаватель. |
| Роль родителей в процессе формирования  антидопинговой культуры.  Знакомство с онлайн-курсом Как пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» | 1-2 раза в год | Родительское собрание. Проводит тренер-преподаватель. |
|  | Прохождение итогового онлайн-теста | 1 раз в год | Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА» |
| Этапы совершенствова ния спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Прохождение итогового онлайн-теста | 1 раз в год | Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА» |

План-график антидопинговых мероприятий

**Таблица №9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Форма проведения | Сроки проведения | Этап начальной подготовки (час) | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (час) | | | | | Этап совершенство­вания спортивного мастерства (час) | Этап высшего спортивного мастерства (час) |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Определение и содержание понятия «допинг» | Лекция, беседа | Январь | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Распространенность допинга в разных видах спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта | Лекция, беседа | Февраль | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Последствия применения допинга | Лекция, беседа | Март | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Знакомство с международными стандартами | Лекция, беседа | Апрель Май | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 5 | Виды нарушений антидопинговых правил | Лекция, беседа | Июнь  Июль | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Запрещенные субстанции и методы | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 7 | Права и обязанности спортсменов | Лекция, беседа | Август | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Социальные и психологические последствия применения допинга | Лекция, беседа | Сентябрь Октябрь | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 9 | Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте | Лекция, беседа | Ноябрь Декабрь | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10 | Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА» | Онлайн обучение | 1 раз в год | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 11 | Антидопинговая викторина | Викторина | По назначению | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 |
| 12 | Семинар | Семинар | 1-2 раза в год | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
|  | **ИТОГО часов:** |  |  | **12** | **13** | **13** | **15** | **15** | **16** | **16** | **16** | **17** | **17** |

**2.4. Планы инструкторской и судейской практики**

Навыки работы инструктора осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы учебно-тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Таблица № 10

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год обучения | Знания, умения и навыки обучающихся |
| Учебно­-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1 | Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов вида спорта. Выполнение обязанностей тренера- преподавателя на занятиях в группах начальной подготовки. |
| 2 | Способность наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно-­тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. *Судейство:* характеристика судейства в избранном виде лыжные гонки, основные обязанности судей. |
| 3 | Привлечение в качестве помощника тренера- преподавателя при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. *Судейство:* знать основные правила судейства соревнований в избранном виде лыжные гонки. Судейская документация. |
| 4 | Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими спортсменами.  *Судейство:* знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря. |
| 5 | Привлечение в качестве помощника тренера- преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. *Судейство:* Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству районных соревнований. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничи вается | Регулярное привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений учебно-тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных учебно-тренировочных нагрузок.  *Судейство*: Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований |
| Этап высшего спортивного мастерства | Не ограничи вается | Проведение части учебно-тренировочного занятия (разминка, основная часть, заключительная часть, исправление ошибок у других спортсменов);  Помощь тренеру в проведении занятия (демонстрация правильного выполнения упражнений);  Составление конспектов занятий и комплексов учебно-тренировочных занятий для тренировки; Участие в составлении календаря соревнований. |

Примерный план мероприятий по инструкторской и судейской практики

Таблица № 11

|  |  |
| --- | --- |
| № |  |
| 1 | Беседы и теоретические занятия на темы:  Для спортсменов учебно-тренировочного этапа:   1. .«Основные правила соревнований», 2. .«Обязанности судьи по виду» 3. .«Развитие физических качеств», 4. .«Значение ЧСС в тренировочном процессе», 5. .«Структура тренировочного занятия», 6. .«Этапы спортивной подготовки», 7. .«Виды соревнований», 8. .«Основные правила соревнований», 9. .«Основы разминки»,   10.«Классификация физических упражнений» |
| 2 | Задача: Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий для спортсменов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства .  Виды практической деятельности:  1.Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного  занятия.  2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.  3. Тренировка основных технических элементов и приемов.  4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.  5. Подбор упражнений для совершенствования техники.  6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий |

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

* углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.
* этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.
* текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Примерный план применения восстановительных средств

Таблица 12

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Средства и мероприятия** | **Сроки реализации** |
| 1 | Педагогические | |
| Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце учебно-тренировочного занятия, между учебно-тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжи­тельностью от 1 до 15 мин; учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов;  рациональная организация режима дня. | В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов |
| Психологические | | |
| 2 | аутогенная и психорегулирующая тренировка; средства внушения (внушенный сон-отдых); гипнотическое внушение;  приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;  интересный и разнообразный досуг; условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. | В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена |
| Естественные и гигиенические средства восстановления. | | |
| 3 | рациональный режим дня.  правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание. естественные факторы природы. | В течение всего периода реализации программы |
| Медико-биологические | | |
| 4 | рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);  соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям.  физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);  аппаратная физиотерапия; бани. | В течение всего периода реализации программы |
| Физические факторы | | |
| 5 | Гидропроцедуры; кратковременные холодные водные процедуры; суховоздушные бани; сауны; теплые ванны различного состава; массаж. | В течение всего периода реализации программы |
| Фармакологические средства восстановления и витамины. | | |
| 6 | Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных  процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма. | В течение всего периода реализации программы |

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями учебно-тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно-тренировочных занятий.

Суммарный объем восстановительных мероприятий в учебно-тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч. Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико­биологических и психологических средств.

Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч. Таким образом, планирование объема восстановительных имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не довосстановления. Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности. Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес спортсмена снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы- антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

*Естественные и гигиенические средства восстановления.*

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебно-тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

*Педагогические средства восстановления.* Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико­биологических и психологических средств. Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем, как средство повышения функциональных возможностей организма спортсмена имеет ОФП. ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

*Медико-биологические средства восстановления.*

Рациональное питание. Объем и направленность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14 - 15%, жиров - 25%, углеводов - 60 - 61%.

*Физические факторы*. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 градусов, душ ниже 20 градусов возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 градусов.) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после учебно-тренировочных занятий или же перед сном. При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50 - 60 г хвойно-солевого экстракта на 15- л воды) и морские (2 - 4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50 - 100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды). В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 гр. и относительной влажности 10 - 15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20 - 25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90 - 100гр. нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150 - 160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45 - 60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15 гр.с).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания.

Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5 -1 0 мин, после средних - 10 - 15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20 - 25 мин. При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22 - 26 гр.), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.
2. Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня.
3. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.
4. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.
5. Темп проведения приемов массажа равномерный.
6. Растирания используют по показаниям и при - возможности переохлаждения.
7. После массажа необходим отдых 1 - 2 часа.

*Фармакологические средства восстановления и витамины.*

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.
2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.
3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обусловливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.
4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.
5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления, кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обусловливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

ВСЕ ПРЕПАРАТЫ и СУБСТАНЦИИ ПРОВЕРЯЮТСЯ в «ЗАПРЕЩЕННОМ СПИСКЕ» «ВСЕМИРОГО АНТИДОПИНГОВОГО КОДАКСА» ВАДА.

*Психологические средства восстановления*.

С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в тяжелой атлетике. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций. В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в спорте должно уделяться больше внимания. В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий.

Главное участие в этом, кроме тренера-преподавателя, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

**III. Система контроля**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

**На этапе начальной подготовки:**

-изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

-повысить уровень физической подготовленности;

-овладеть основами техники вида спорта «настольный теннис»;

-получить общие знания об антидопинговых правилах;

-соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

**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.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

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

-приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

-совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

-достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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.

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

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

Таблица 13

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис»***

Таблица 14

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 3х10 м | с | не более | |
| 9,7 | 9,9 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 14 | 9 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +5 | +7 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 125 | 120 |
| 1.6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 3 |  |
| 1.7. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
|  | 9 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Прыжки через скакалку за 45 с | количество раз | не менее | |
| 75 | 65 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | |

***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 15

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 16

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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» | | | |

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

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

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

**Теоретическая подготовка**

•Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.

•История развития настольного тенниса в нашей стране и за рубежом, 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

**Физическая подготовка**

**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 занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением абсолютных показателей.

Для этого применяются:

- комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости,

координационных способностей, выносливости;

- комплексы упражнений, направленные на развитие ловкости и быстроты;

- легкоатлетические упражнения: сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях; бег: 20 м ,30 м, 60 м, челночный бег, бег в горку, бег с препятствиями; прыжки в длину с места, многоскоки, прыжковый («китайский») комплекс;

- метания: сюда входят метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча;

- спортивные и подвижные игры: широко применяются баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон, при этом происходит развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

**Специальная физическая подготовка (СФП)**

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

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

**Технико-тактическая подготовка**

В группах начальной подготовки при работе с детьми 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.

**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.

**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 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 прессе, на телевидении.

**Программный материал спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения**

**Теоретическая подготовка**

• Инструктажи по безопасности;

• Техника элементов настольного тенниса;

• Индивидуальный стиль игрока;

• Контроль и самоконтроль;

• История развития настольного тенниса;

• ФНТР, ФНТ МО;

• Разновидности вращения мяча;

• Разновидности инвентаря;

• Режим дня спортсмена. Сон, питание, водные процедуры, закаливание;

• Техника передвижения в парных играх.

**Физическая подготовка.**

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

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

• Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

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

• Упражнения для мышц ног.

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

• Упражнения для мышц шеи и туловища.

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

• Упражнения для мышц брюшного пресса.

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

• Упражнения с предметами.

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

• Наскоки на лестнице.

• Комплекс «Лесенка».

• Прыжки через гимнастическую скамейку.

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

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

• Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости.

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

• В комплексе упражнений ОФП для 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.

**Специальная физическая подготовка (СФП):**

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

• Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой.

• Имитационные упражнения с резиной.

• Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.

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

• Отработка ударов у тренировочной стенки.

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

• Многоскоки

• Упражнения на развитие специальной гибкости.

**Техническая подготовка**

• Индивидуализация стиля игры;

• Отработка техники изученных элементов;

• Освоение техники начала атаки справа (накат против подрезки);

• Отработка подачи с боковым вращением и техники ее приема с БКМ;

• Отработка техники топ-спина справа против подрезки, его отличие от топ-спина против наката или подставки;

• Изучение способов увеличения скорости вращения при выполнении топ-спина справа (работа туловища, перенос центра тяжести, работа предплечья и т.п.)

• Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;

• Освоение техники укоротки с длинного подрезанного мяча;

• Промежуточная игра;

• Освоение техники завершающего удара.

**Тактическая подготовка**

• Атакующие действия при своей подаче;

• Атакующие действия при подаче соперника;

• Контратакующие действия;

• Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;

• Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;

• Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);

• Комбинации на приеме подачи;

• Составление индивидуальных планов подготовки;

• Тактика парных игр;

• Тактика командной встречи.

**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.

• 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-тренировочных групп 3-5 года обучения.**

**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.

**Физическая подготовка**

**Общая физическая подготовка (ОФП):**

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

• Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

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

• Упражнения для мышц ног.

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

• Упражнения для мышц шеи и туловища.

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

• Упражнения для мышц брюшного пресса.

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

• Упражнения с предметами.

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

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

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

• Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости.

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

• В комплексе упражнений ОФП для 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.

**Специальная физическая подготовка (СФП):**

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

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

• Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой.

• Имитационные упражнения с резиной.

• Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.

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

• Отработка ударов у тренировочной стенки.

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

• Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками.

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

• БКМ (работа с большим количеством мячей).

• Отработка техники элементов «на колесе».

• Работа с роботом.

• Имитационные упражнения с ракеткой для сквоша.

• «Лесенка».

**Техническая подготовка**

• Индивидуализация тренировок в зависимости от индивидуальных особенностей стиля

каждого 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 робопонгом.

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

• Совершенствование атакующих и контратакующих действий.

**Тактическая подготовка**

• Атакующие действия при своей подаче;

• Атакующие действия при подаче соперника;

• Контратакующие действия;

• Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;

• Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;

• Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);

• Комбинации на приеме подачи;

• Составление индивидуальных планов подготовки;

• Тактика парных игр;

• Тактика командной встречи;

• Розыгрыш баланса с различного счета;

• Розыгрыши концовок с различного счета;

• Игра с форой;

• Комбинации с укоротом и срезкой.

**Интегральная подготовка**

• Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетание с выполнением комбинации в целом;

• Развитие специальных физических способностей посредством многократного

выполнения технических приемов (имитация, БКМ);

• Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством

многократного выполнения тактических действий (комбинационно, БКМ);

• Переключение в выполнение технических приемов атаки и контратаки в различных сочетаниях;

• Переключение в выполнении тактических действий: от защиты к нападению через контратаку, как в личной встрече, так и в парных играх;

• Тренировочные игры на счет с заданием;

• Стол лидера;

• Контрольные игры при подготовке к соревнованиям;

• Календарные соревнования. Установка на игру, разбор игры, умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований.

**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.

**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 занимающимся, 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 групп спортивного совершенствования**

**Теоретическая подготовка**

• Инструктажи по безопасности;

• Техника элементов бадминтона;

• Индивидуальный стиль игрока;

• Контроль и самоконтроль;

• История развития настольного тенниса в СССР, России, Алтайском крае

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.

**Физическая подготовка.**

**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;

• Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости:

• 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.

**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 роботом при наличии возможности

**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.

**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.

**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.

**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.

**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).

**Инструкторская и судейская практика**

• 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;

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

**Программный материал спортивной подготовки для групп высшего спортивного мастерства**

**Теоретическая подготовка**

• Инструктажи по безопасности;

• Техника элементов настольного тенниса;

• Техника сложных подач и техника их приема;

• Анализ выступлений в соревнованиях, разбор тактики и техники;

• Просмотр видеозаписей собственных выступлений на соревнованиях;

• Совершенствование индивидуальных стилей;

• Личная гигиена. Гигиена спортивной одежды и обуви.

• Особенности игры против игроков разных стилей;

• Аутотренинг;

• Особенности ведения игры против спортсменов защитного стиля;

• Разнообразие инвентаря, особенности игры против спортсменов с накладками типа «шипы».

**Физическая подготовка.**

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

• 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.;

• «Лесенка»;

• Наскок на лестнице.

• 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.

• Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости.

• Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых в настольном теннисе 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 по настольному теннису включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках - «березка», «мостик» и т.п.)

• «Круговая» ОФП.

**Специальная физическая подготовка (СФП)**

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

• Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой;

• Имитационные упражнения с резиной;

• Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок;

• Подбивание мяча различными сторонами 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 роботом-пушкой.

**Техническая подготовка**

• Индивидуализация стиля игры;

• Отработка техники изученных элементов;

• Совершенствование сложных подач и их приема;

• Повышение скорости и стабильности выполнения всех ударов;

• Освоение техники приема завершающего удара («свеча»);

• Совершенствование техники короткой подачи ее приема;

• Отработка усиления скорости полета мяча, как при отработке техники отдельных элементов, так и в сочетании различных ударов;

• Прием подач с боковым, верхне-боковым и нижне-боковым вращениями атакующими способами. Захват инициативы при подаче соперника;

• Использование выпадов и скрестного передвижения;

• Отработка контратакующих действий (перекрутка, скрутка, удар)

• Отработка атакующих действий при своей подаче;

• Совершенствование всех способов передвижений (треугольники, «на заходе», «три точки», «1,3,2,4» и т.п.)

• Изучение техники «свечи» с подкруткой;

• Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;

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

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.

**Интегральная подготовка**

• упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развитие специальных качеств в единстве;

• упражнения, направленные на совершенствование навыков технических действий и технических приемов в единстве;

• упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных способностей;

• тренировочные - система заданий в игре, отражающая программный материал; задания дифференцируются по тактике, технике с учетом особенностей индивидуального стиля каждого спортсмена;

• контрольные игры - активно используются как компонент учебно-тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям;

• соревнования - решение задач соревновательной обстановке.

**Инструкторская и судейская практика**

• проведение тренировочных занятий различной направленности;

• проведение индивидуальных занятий с учетом игровых индивидуальных

особенностей каждого спортсмена;

• установка на игру, разбор игры, система записи игр - на примерах спортсменов

младших возрастов спортшколы;

• организация и проведение соревнований внутри спортшколы, практика судейства.

**Морально-волевая (психологическая) подготовка**

• воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности;

• установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и парах;

• адаптация к условиям напряженных соревнований, умение эффективно применять в играх все физические качества, тактические и технические приемы, которым спортсмен обучался в процессе тренировочных занятий;

• настрой на игру, правильное использование установки на игру, разбор проведенных игр.

**Восстановительные 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, сауна, общий массаж, бассейн, оптимальная продолжительность отдыха между занятиями;

• физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений (упражнения ОФП восстановительной направленности, сауна, душ, бассейн).

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.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица 16

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Темы по теоретической подготовке** | **Объем времени в год (минут)** | **Сроки проведения** | **Краткое содержание** |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **120/180** |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия,  организованности, воли, нравственных качеств и жизненно-важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | **14/20** | **июнь** | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | **14/20** | **август** | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | **14/20** | **ноябрь-май** | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Всего на учебно­тренировочном 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. |
| Этап совершен­ствования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **1200** |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | 200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в  современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность | 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы  спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной  деятельности. |
| Психологическая подготовка | 200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | 200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной  тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных  соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно­тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных  нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка;  психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико­биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **600** |  |  |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | 120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| Социальные функции спорта | 120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, | 120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной |
|  | самоанализ обучающегося |  |  | деятельности. |
|  | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | 120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
|  | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
|  | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки |  | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно- тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико­биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис»**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» основаны на особенностях вида спорта «настольный теннис» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «настольный теннис», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «настольный теннис» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «настольный теннис» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

* 1. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) ; обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №17); обеспечение спортивной экипировкой (таблица №18); 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.

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

Таблица 17

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица 18

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно­тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство­вания спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Клей неорганический (50 мл) | штук | на обучающегося | — | — | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 2. | Основание ракетки для настольного тенниса | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 3. | Ракетка для настольного тенниса | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | — | — | — | — |
| 4. | Резиновые накладки для ракетки (основания) | штук | на обучающегося | - | - | 8 | 1 | 12 | 1 | 20 | 1 |
| 5. | Торцевая лента для предохранения оснований накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1 м) | штук | на обучающегося | — | — | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица 19

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

**6.2. Кадровые условия реализации Программы**

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками. 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).

**VII. Перечень информационного обеспечения программы**

1. Амелин, А. Н. «Современный настольный теннис», М.: ФиС, 1982.

2. Амелин А. Н., Пашинин В. А. «Настольный теннис» (Азбука спорта), М.: ФиС, 1999.

3. Воробьев В.А., Барчукова Г.В., Матыцин О.В. Настольный теннис: примерная программа спортивной подготовки. - М.: Советский спорт, 2004

4. Байгулов, Ю. П. «Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра», М.: ФиС, 2000.

5. Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. «Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва» М.: Советский спорт, 1990.

6. Барчукова, Г. В «Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис», М.: РГАФК, 1997.

7. Барчукова Г. В., Шпрах С. Д. «Игра, доступная всем» М.: Знание, 1991.

8. Барчукова, Г. В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис М.: ГЦОЛИФК, 1984.

9. Ефремова, А. В., Гужаловский А.А. «Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе», Минск, 1995.

10. Иванов В.С. «Настольный теннис», М.: «ФиС», 1966.

11. Матыцин, О. В. «Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе» М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.

12. Матыцин О. В. «Настольный теннис: Неизвестное об известном» М: РГАФК, 1995.

13. «Настольный теннис»: Перевод с китайского - под ред. Сюй Яньшэна. М.: ФиС, 1987.

14. Сборник методических материалов № 1 «Особенности обучения технике и тактике игры в настольный теннис в КНР» - http://ttfr.ru/docum/2013/metod\_sbornik\_1.pdf — М: ФНТР, 2011.

15. Правила настольного тенниса. - М.: ФНТР, 2014.

16. Сборник методических материалов № 2 «Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис» - http://ttfr.ru/docum/2013/metod\_sbomik\_2.pdf — М: ФНТР, 2011.

17. Сборник методических материалов № 2 «Современные научные исследования в области настольного тенниса», http://ttfr.ru/docum/2013/metod\_sbornik\_3.pdf — М: ФНТР, 2011.

18. Серова Л. К., Скачков Н.Г. «Умей владеть ракеткой» -Л.: Лениздат, 1989.

19. Шпрах, С. Д. «У меня секретов нет. Техника» Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис» М., 1998.

Перечень интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе

1. Министерство спорта Российской Федерации (URL-адрес) http://www.minsport.gov.ru
2. Олимпийский комитет России (URL-адрес) https://olympic.ru
3. Федерация настольного тенниса России (URL-адрес) <http://ttfr.ru>