**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей детско-юношеская спортивная школа «Водник» Находкинского городского округа**

Рассмотрено на заседании «Утверждаю»

педагогического совета Директор МБОУ ДОД ДЮСШ «Водник»

МБОУ ДОД ДЮСШ «Водник» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.В.Биш

Протокол №\_\_ от \_\_\_\_\_200\_г. «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

**на 2014-2015 учебный год**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  **Составитель:** Царевская Галина Владимировна,  тренер высшей квалификационной  категории по настольному теннису срок реализации 5 лет |

Находка

2014 год

**Пояснительная записка**

Программа для детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ) «Настольный теннис» разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с:

1. Законом Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.1992 г., с изменениями от 12.07.2012 г.;
2. Приказом министерства спорта РФ № 399 от 18.06.2013 г., «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис»;
3. Положением об образовательных учреждениях дополнительного образования детей, утвержденное постановлением Правительства от 07.03.1995 №233 с учетом постановления Правительства РФ от 07.12.2006 №752 «О внесении изменений в Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей»;
4. Методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации от 29.09.2006 г. № 06-1-179, с изменениями от 12.05.2014 г., № ВМ-04-10/2554
5. Приказ Министерства спорта России от 27.12.2003 г., № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
6. Приказ Министерства Российской Федерации от 12.09.2013 г., «Об утверждении порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофильным программам в области физической культуры и спорта».

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки высококвалифицированных игроков.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по настольному теннису в детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ). Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Актуальность проблемы физического здоровья подрастающего поколения на современном этапе особо остра. Это связано с экологией, наркоманией, токсикоманией, курением и детским алкоголизмом.

**Цель программы:** Физическое развитие и укрепление здоровья детей через занятия настольным теннисом.

Данная программа позволяет решать задачи по оздоравливанию молодёжи, общему физическому развитию, предупреждению вредных привычек, пропаганду здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

*Образовательные:*

* познакомить с правилами техники безопасности при игре в настольный теннис, спортивным оборудованием и инвентарём;
* научить правилам поведения и вероятности получения различных травм при игре;
* научить оказывать первую медицинскую помощь при возможных травмах на спортивных занятиях;
* научить технике и тактике игры в настольный теннис;
* научить критериям самооценки и самоконтроля при игре.
* Научить подвижным и спортивным играм.

*Развивающие:*

* развитие физических способностей, формирование умений и навыков игры в настольный теннис;
* формирование здорового образа жизни;
* укрепление физического и психического здоровья подростков;
* формирование навыков преодоления трудностей;
* развитие памяти, внимания, ловкости и воли.

*Воспитательные:*

* способствовать воспитанию общей и спортивной культуры поведения;
* воспитывать трудолюбие, настойчивость в достижении поставленной цели.

**Формы и виды занятий**

При организации образовательного процесса на отделении настольного тенниса используются следующие формы занятий: лекция, тренировка, беседа, игра, эстафета, соревнования.

**Методическая часть учебной программы**

Подготовка игрока в настольный теннис от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловленны достижением главной цели, которая заключается в подготовке теннисистов высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня исходных данных: отобранных в группы совершенствования молодых игроков в настольный теннис, уровня профессиональной подготовленности тренеров, наличия материально-технической базы и от высокого качества организации всего педагогического процесса. При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировки, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных воздействий.

Основные задачи поэтапной спортивной подготовки:

* привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
* обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
* воспитание волевых, морально стойких качеств граждан страны;
* подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва в сборные команды России.

Программа является основным государственным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы в ДЮСШ. Она раскрывает весь комплекс параметров обучения и тренировки в спортивной школе. В программе использованы современные тенденции развития настольного тенниса, передовой опыт обучения и тренировки игроков в настольный теннис.

Программа содержит разделы, в которых освещены задачи и материал по видам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, игровой, психологической), средства и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов.

**Режим работы**

Подготовка спортсменов в ДЮСШ, является многолетним процессом, рассчитанным на 1012 лет работы, и предусматривает определенные требования к занимающимся настольным теннисом в соответствии с этапом подготовки. Учебные группы в отделении настольного тенниса комплектуются в соответствии с нормативно-правовыми требованиями

 (нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ – 2005 г.). Подготовка игроков в настольный теннис делится на несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности:

- *спортивно-оздоровительный этап* проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1-го года до нескольких лет;

- *этап предварительной подготовки (до 3-х лет)* проводится в группах начальной подготовки;

*- этап начальной специализации (до 2-х лет)* проводится в учебно-тренировочных группах 1-го и 2-го годов обучения.

Главный отличием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. При зачислении дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности.

После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы. Повышение уровня спортивной подготовки по настольному теннису в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Требования по спортивной подготовленности, наполняемости групп и количеству часов тренировочной работы в неделю представлены в табл.1

Учитывая что общеобразовательные школы перешли на 12 летнее образование и в начальную школу зачисляются дети с 6 лет, то и зачисление в спортивную школу может также проходить с 6 лет. При этом необходимо учитывать, что тренировочная нагрузка в течение дня и в неделю не должна превышать допустимых норм (табл.1-3).

Однако многолетний опят и проведенные научные исследования показали, что достижение зоны первых серьезных успехов (выполнение спортивных разрядов), во многом зависит от возраста начала занятий и стажа занятий данным видом спорта (табл.3). И часто дети, пришедшие из других видов спорта, не только догоняют по уровню подготовленности своих сверстников, но иногда и опережают в росте спортивного мастерства.

*Таблица 1*

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное кол-во учебных часов в неделю | Требования по спортивной подготовке |
| Спортивно-оздоровительный | Весь период | 6 | 15 | 6 | Прирост показателей ОФП |
| Начально-подготовительный | До года | 6 | 15 | 6 | Выполнение нормативов ОФП, юношеских спортивных разрядов |
| Свыше года | 7 | 14 | 9 |
| Учебно-тренировочный | До года | 8 | 10 | 12 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, до 1 спортивного разряда |
| Свыше года | 10-12 | 8 | 18 |

 *Таблица 2*

**Выполнение разрядных нормативов в зависимости от возраста начала занятий настольным теннисом**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст, лет** | **Разряд** |
| **II** | **I** | **III** | **II** | **I** | **КМС** | **МС** |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 16 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 16 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 14 | 16 |
| 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 13 | 14 | 16 |
| 11 | 11 | 11 | 12 | 12 | 13 | 14 | 16 |
| 12 | 12 | 12 | 13 | 13 | 14 | 15 | 17 |
| 13 | 13 | 13 | 14 | 14 | 15 | 16 | 18 |
| 14 | 14 | 14 | 14,5 | 15 | 15,5 | 16 | 18 |

*Таблица 3*

В то же время при переводе младших детей в старшие группы, необходимо придерживаться требований длительности одного занятия, что обусловлено физиологическими требованиями, предъявляемыми к растущему организму, и необходимостью проведения восстановительных мероприятий (табл. 3)

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап | Год обучения | Минимальный возраст зачисления | Минимальное кол-во в группе | Максимальное кол-во учебных часов в неделю | ПродолжительностьОдного занятия(в академ.часах) | Кол-во занятий в неделю | Кол-во часов в год |
| Спорт.-оздоровительный | Весь период | 6 | 15 | 6 | 2 | 3 | 312 |
| Нач.-подготовит. | 1-2 | 6 | 15 | 6-9 | 2 | 3-5 | 312-468 |
| Учебн.-трениров. | 3-6 | 8 | 8 | 12-18 | 3 | 4-6 | 624-936 |

**Контрольные нормативы и требования приема и перехода занимающихся на последующие годы обучения**

Детско-юношеская спортивная школа (ДЮСШ) комплектуется из числа наиболее способных к спорту учащихся. Непременным условием для приема в ДЮСШ является успешная учеба в школе. Учебные группы в отделении настольного тенниса комплектуются с учетом возраста и спортивной подготовленности занимающихся. Комплектование ДЮСШ производится ежегодно в сентябре – октябре. В отделение настольного тенниса ДЮСШ принимаются дети 6-7 лет и старше, допущенные к занятиям врачом.

Поступающие в ДЮСШ учащиеся подают заявления о приеме и представляют согласие родителей, медицинскую справку из детской поликлиники.

На **этап спортивно-оздоровительный** зачисляются учащиеся, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники настольного тенниса.

На **этап начальной подготовки** зачисляются учащиеся, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра и согласие родителей. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке

 **Организационно-методические указания**

Многолетняя подготовка игроков в настольный теннис строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс, необходимых для осуществления качественного учебно-тренировочного процесса.

Для достижения спортивного мастерства необходимо освоение определённых объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов проходит неравномерно (таблица 1). В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств. Для этого тренеру необходимо знать возрастные особенности развития юных игроков.

*Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств*

Таблица 1.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
|  | Рост |  |  |  |  |  | \* | \* |  | \* |  |  |
|  | Мышечная масса |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
|  | Быстрота |  |  | \* | \* | \* |  |  |  |  |  | \* |
|  | Скоростно-силовые качества |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |
|  | Силовые способности |  |  |  |  |  | \* | \* |  |  |  |  |
|  | Выносливость (аэробные возможности) |  | \* | \* | \* |  |  |  |  | \* |  |  |
|  | Анаэробные возможности |  |  | \* | \* | \* |  |  |  | \* |  |  |
|  | Гибкость | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Координационные способности |  |  | \* | \* |  | \* |  |  |  |  |  |
|  | Равновесие | \* | \* |  | \* | \* | \* |  | \* |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку юного теннисиста необходимо вести в условиях формирования перспективного спортивно-технического мастерства.Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности теннисиста. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать каждому игроку индивидуально с учётом состояния здоровья, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объём упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности спортсменов.Когда занимающиеся упражняются в совершенствовании технических приёмов, можно значительно повысить физическую нагрузку, увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приёмов и усложняя перемещения игроков.Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. При обучении двигательным действиям необходимо сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.Обучение ударным движениям в настольном теннисе начинается с создания представления о нём и о пространственно-временных параметрах движения.В начале обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение.В технической подготовке игроков в настольный теннис следует комплексно использовать как целостное обучение, так и расчленённое.Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовка в многолетнем тренировочном процессе.Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени правильно и точно подавать и принимать подачи, уметь выполнять базовые атакующие и защитные технико-тактические приемы, как на месте, так и в движении, так и в условиях противоборства. Только после того, как юный теннисист овладеет этим комплексом навыков и умений, можно переходить к специализации по стилю игры.Для занятий настольным теннисом необходимо иметь спортивный зал не менее, чем на 6 - 8 столов при минимальных размерах игровой площадки 9 х 5 м2. Место проведения занятий должно быть хорошо освещено, свет должен быть равномерным.Пол в спортивном зале, используемом для занятий, должен иметь деревянное покрытие. Стены и задний фон помещения должны быть темного цвета.Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов. **Учебный план** На протяжении периода обучения в спортивной школе теннисисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.Общая направленность многолетней подготовки юных спортсме­нов от этапа к этапу следующая:· постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию;· планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;· переход от общеподготовительных средств к наиболее специа­лизированным для теннисистов;· увеличение соревновательных упражнений;· постепенное увеличение объема тренировочных нагрузок.Учебный план составлен на 38-40 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные разделы подготовки: теоре­тическую, общую и специальную физическую, техническую и такти­ческую и другие виды подготовок.Система многолетней подготовки высококвалифицированных иг­роков в настольный теннис требует четкого планирования и учета нагрузки на этапах подготовки. На всех этапах многолетней подготовки спортсменов соотношение различных видов подготовок меняется в зависимости от задач этапа.Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.**Спортивно-оздоровительный этап**Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировоч­ного процесса:1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям настольным теннисом.2. Утверждение здорового образа жизни.3. Всестороннее гармоническое развитие физических способнос­тей, укрепление здоровья, закаливание организма.4. Овладение базовой техникой (основами) настольного тенниса.**Этап начальной подготовки**Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировоч­ного процесса:1.Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.2.Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиямнастольным теннисом.3.Всестороннее гармоническое развитие физических способнос­тей, укрепление здоровья, закаливание организма.4.Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты,ловкости) для успешного овладения навыками игры.5.Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.6.Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.**Учебно-тренировочный этап****(до 2-х лет обучения - этап начальной спортивной специализации)**.Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировоч­ного процесса:1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).2. Совершенствование специальной физической подготовленности.3. Овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков.4. Овладение индивидуальными и парными тактическими действиями.5. Выявление задатков и способностей детей.6. Начальная специализация. Формирование игрового стиля.7. Овладение основами тактики игры.8. Воспитание навыков соревновательной деятельности.Распределение нагрузки различной направлен­ности всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (ОФП и СФП), технико-тактическую и игровую (игровую в тренировке, контрольные и кален­дарные игры). **Педагогический контроль**Педагогический контроль дол­жен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:- контроль соревновательной деятельности;- контроль тренировочной деятельности;- контроль над состоянием спортсменов.**Контроль над соревновательной деятельностью** осуществляется не­посредственно в процессе соревнований по следующим разделам:-контроль над отношением занимающихся к соревнованиям;-контроль над переносимостью игроками соревновательных нагрузок;-контроль над выполнением игроком тактического плана игры и эффективностью тактических действий;-контроль над технико-тактическими и техническими показателя­ми игровых действий.Отношение игроков к соревнованиям оценивают до начала сорев­нований в ходе игры и по её окончании. Переносимость соревновательных нагрузок определяют по вне­шним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективнос­ти игровых действий, ухудшению поведения игрока, нервозности, раздражительности. Качество выполнения технических приемов оценивают по эффек­тивности и результативности их выполнения.Общая оценка за игру команды и отдельных игроков складывает­ся из оценок, получаемых по всем разделам контроля.**Контроль над тренировочной деятельностью** осуществляется по следу­ющим направлениям:· контроль над отношением занимающихся к тренировочному процессу;· контроль над применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок). Контроль над отношением занимающихся к занятиям осуществля­ется по оценке их поведения, посещаемости занятий. Контроль над объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на от­дельные упражнения и разделы подготовки. Техническую подготовленность проверяют с помощью конт­рольных упражнений на точность, скорость и качество выпол­нения.Психологическую подготовленность контролируют, периодичес­ки оценивая проявленные игроками в тренировочных заданиях сле­дующие качества: активность, смелость, реши­тельность, волю к победе. Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собесе­дования по заданным темам. Критерием оценки является степень зна­ний занимающихся.**Контроль над состоянием спортсмена** осуществляется по следующим разделам:- состояние здоровья спортсменов;- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;- контроль над уровнем развития физических качеств;- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля.Тестирование физической подготовленности проводится на всех этапах годичного цикла с выявлением уровня развития фи­зических качеств, исходящих из задач физической подготовки каждого этапа.Психологический контроль выявляет социально-психологический климат в команде, личностные характеристики спортсменов.**Врачебный контроль**Медико-биологический контроль служит для получения информа­ции о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индиви­дуальных особенностях каждого игрока в настольный теннис. Конт­роль над состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Такой контроль бывает теку­щим, он осуществляется врачом.Врачебный контроль над занимающимися на этапе начальной под­готовки, включая спортивно-оздоровительные группы, осуществля­ется врачом поликлини­ки.Медико-биологический контроль над учебно-трени­ровочным процессом необходим для более эффективного построения и планирования учебно-тренировочных занятий.УТВЕРЖДЕН приказом Минспорта России от « » 2013 г. № **ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ****СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис (далее – ФССП) разработан на основании Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2008, № 30 (ч. 2), ст. 3616, № 52 (ч. 1), ст. 6236; 2009, № 19, ст. 2272, № 29, ст. 3612, № 48, ст. 5726, № 51, ст. 6150; 2010, № 19, ст. 2290, № 31, ст. 4165, № 49, ст. 6417; № 51 (ч. 3), ст. 6810; 2011, № 9, ст. 1207, № 17, ст. 2317, № 30 (ч. 1), ст. 4596, № 45, ст. 6331, № 49 (ч. 5), ст. 7062, № 50, ст. 7354, № 50, ст. 7355, 2012, № 29, ст. 3988, № 31, ст. 4325, № 50 (ч. 5), ст. 6960, № 53 (ч. 1), ст. 7582; 2013, № 13, ст. 2331) и Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525) и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.**I. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки,в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки**1. Программа спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:- титульный лист;- пояснительную записку;- нормативную часть;- методическую часть;- систему контроля и зачетные требования;- перечень информационного обеспечения;- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.1.1. На «Титульном листе» Программы указывается:- наименование вида спорта;- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;- название Программы;- название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;- срок реализации Программы;- год составления Программы.1.2. В «Пояснительной записке» Программы дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:- продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис (Приложение № 1 к настоящему ФССП);- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис (Приложение № 2 к настоящему ФССП);- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта настольный теннис (Приложение № 3 к настоящему ФССП);- режимы тренировочной работы;- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;- предельные тренировочные нагрузки; - минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;- объем индивидуальной спортивной подготовки;- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).1.4. «Методическая часть» Программы должна содержать: - рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;- рекомендации по планированию спортивных результатов;- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;- рекомендации по организации психологической подготовки;- планы применения восстановительных средств;- планы антидопинговых мероприятий;- планы инструкторской и судейской практики.1.5. «Система контроля и зачетные требования» Программы должны включать:- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта настольный теннис (Приложение № 4 к настоящему ФССП);- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки;- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.1.6. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.1.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.**II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта настольный теннис (спортивных дисциплин)**2. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта настольный теннис, включают в себя:2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение № 5 к настоящему ФССП).2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Приложение № 6 к настоящему ФССП).2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (Приложение № 7 к настоящему ФССП).2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (Приложение № 8 к настоящему ФССП).2.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки(Приложение № 9 к настоящему ФССП).**III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку,и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки**3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта настольный теннис;- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта настольный теннис;- выполнение плана спортивной подготовки;- прохождение предварительного соревновательного отбора; - наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.4. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.**IV. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**5. Результатом реализации Программы является:5.1. На этапе начальной подготовки:- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;- освоение основ техники по виду спорта настольный теннис;- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;- укрепление здоровья спортсменов; - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта настольный теннис.5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта настольный теннис;- формирование спортивной мотивации;- укрепление здоровья спортсменов.5.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:- повышение функциональных возможностей организма спортсменов; - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;- сохранение здоровья спортсменов.5.4. На этапе высшего спортивного мастерства:- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.6. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает:а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис;в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.7. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.8. Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта настольный теннис**9. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта настольный теннис определяются в Программе и учитываются при:- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.10. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.11. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:- 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.12. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.13. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта настольный теннис допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.14. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Приложение № 10 к настоящему ФССП).15. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.16. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.17. С учетом специфики вида спорта настольный теннис определяются следующие особенности спортивной подготовки: - комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта настольный теннис осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.**VI. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям**18. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.19. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:19.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития Россииот 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям:- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.19.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы. 19.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.20. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:- наличие тренировочного спортивного зала;- наличие тренажерного зала;- наличие раздевалок, душевых;- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный№ 18428);- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 11 к настоящему ФССП);- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 12 к настоящему ФССП);- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

|  |
| --- |
| Приложение № 1к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис**Продолжительность этапов спортивной подготовки,****минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис** |
|  |
|  | Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|  | Этапначальной подготовки | 2 | 7 | 10-16 |
|  | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 8 | 8-10 |

 |

Приложение № 2

к Федеральному стандарту спортивной

 подготовки по виду спорта настольный теннис

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 26-34 | 26-34 | 17-23 | 17-23 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 17-23 | 17-23 | 17-23 | 17-23 |
| Техническая подготовка (%) | 31-39 | 31-39 | 26-34 | 26-34 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 9-11 | 9-11 | 17-23 | 17-23 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 4-6 | 4-6 | 9-11 | 9-11 |

Приложение № 3

к Федеральному стандарту спортивной

 подготовки по виду спорта настольный теннис

**Планируемые показатели соревновательной деятельности**

**по виду спорта настольный теннис**

|  |  |
| --- | --- |
| Видысоревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 2 | 2 | 1 | 1 |
| Отборочные | - | - | 2 | 2 |
| Основные | 2 | 4 | 3 | 3 |
| Количество встреч | 20 | 30 | 36 | 42 |

Приложение № 4

к Федеральному стандарту спортивной

 подготовки по виду спорта настольный теннис

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность**

**по виду спорта настольный теннис**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Приложение № 5

к Федеральному стандарту спортивной

 подготовки по виду спорта настольный теннис

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,6 с) | Бег на 30 м (не более 5,9 с) |
| Координация | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз) | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз) |
| Прыжкичерез скакалку за 30 с(не менее 35 раз) | Прыжкичерез скакалку за 30 с(не менее 30 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 155 см) | Прыжок в длину с места(не менее 150 см) |
| Метание мяча для настольного тенниса(не менее 4 м) | Метание мяча для настольного тенниса(не менее 3 м) |

Приложение № 6

к Федеральному стандарту спортивной

 подготовки по виду спорта настольный теннис

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 10 м (не более 3,4 с) | Бег на 10 м (не более 3,8 с) |
| Бег на 30 м (не более 5,3 с) | Бег на 30 м (не более 5,6 с) |
| Координация | Прыжкичерез скакалку за 45 с(не менее 75 раз) | Прыжкичерез скакалку за 45 с(не менее 65 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 160 см) | Прыжок в длину с места(не менее 155 см) |
| Силовая выносливость | Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

Приложение № 9

к Федеральному стандарту спортивной

 подготовки по виду спорта настольный теннис

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| до года | свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 16 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 5 | 5 | 6 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 832 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 260 | 260 | 312 |

Приложение № 10

к Федеральному стандарту спортивной

 подготовки по виду спорта настольный теннис

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | Оптимальное число участников сбора |
| Этап высшего спортивного мастерства | Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальнойподготовки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям |
| 1.1. | Тренировочные сборыпо подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборыпо подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - |  |
| 2. Специальные тренировочные сборы |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | - | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборыдля комплексного медицинского обследования | До 5 дней но не более 2 раз в год | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема |

Приложение № 11

к Федеральному стандарту спортивной

 подготовки по виду спорта настольный теннис

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

**Таблица 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование | Единицаизмерения | Количество изделий |
| Спортивное оборудование и инвентарь |
| 1 | Теннисный стол | комплект | 4 |
| 2 | Ракетка для настольного тенниса  | штук | 12 |
| 3 | Мячи для настольного тенниса | штук | 300 |
| 4 | Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг | комплект | 3 |
| 5 | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг | штук | 7 |
| 6 | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 7 | Стенка гимнастическая | штук | 3 |
| 8 | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |

**Таблица 2**

|  |
| --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование |
| №п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Кол-во | срок эксплуатации(лет) | Кол-во | срок эксплуатации(лет) | Кол-во | срок эксплуатации(лет) | Кол-во | срок эксплуатации(лет) |
|  | Ракетка для настольного тенниса  | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
|  | Резиновые накладки для ракетки  | штук | на занимающегося | - | - | 6 | 1 | 12 | 1 | 20 | 1 |