

Государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Училище олимпийского резерва №1 (колледж)»
(ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО
«УОР №1 (колледж)»

С.В.Степанов

(подпись)

от 31.03.2023 № 04-05/69

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ
ТЕННИС»**

(разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 года № 884)

Срок реализации Программы:
4 года (2023-2026 гг.)

Екатеринбург
2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|------------|--|-----------|
| I | ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ..... | 3 |
| 1.1 | Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 4 |
| II | ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ..... | 5 |
| 2.1 | Сроки реализации этапов спортивной подготовки..... | 5 |
| 2.2 | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 5 |
| 2.3 | Виды (формы) обучения..... | 6 |
| 2.4 | Годовой учебно-тренировочный план..... | 9 |
| 2.5 | Календарный план воспитательной работы..... | 10 |
| 2.6 | План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним..... | 13 |
| 2.7 | План инструкторской и судейской практики..... | 18 |
| 2.8 | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств..... | 19 |
| III | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ..... | 22 |
| 3.1 | Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 22 |
| 3.2 | Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 23 |
| 3.3 | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)..... | 24 |
| IV | ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ..... | 29 |
| V | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ..... | 41 |
| VI | ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ..... | 44 |
| VII | ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ..... | 45 |

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки во виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке настольного тенниса с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 №884 (далее – ФССП)

Настольный теннис - это распространенная во всем мире игра из группы игр с ответным ударом. В соревнованиях могут играть от 2 до 4 человек (одиночная или парная игра). 2 игрока или пары стоят за столом напротив друг друга. С подачи начинается розыгрыш очка, и мяч должен быть послан на игровую половину противника таким образом, чтобы сделать невозможным необходимый ответный удар.

Настольный теннис впервые появился в Великобритании в конце XIX века. В нашей стране этот вид спорта получил распространение в 20-е годы XX века, затем потерял популярность и появился вновь в 60-е годы. Международная федерация настольного тенниса создана в 1926 г., чемпионаты мира проводятся с 1926 г., в настоящее время каждые 2 года. В 1957 г. создан Европейский союз настольного тенниса, который с 1958 г. через каждые два года проводит чемпионаты Европы. Олимпийские состязания по настольному теннису проводятся с 1894 года.

Стол имеет размер 152,5 x 273,3 см с высотой над полом 76,2 см. Темно-зеленая сетка высотой 15,25 см делит стол на две равные половины. Мяч из целлулоида имеет диаметр 40 мм.

Подачу следует осуществлять так, чтобы она была видна судье. Она проводится за задней линией стола или ее предполагаемого удлинения. Мяч подбрасывается почти вертикально от плоской руки и только тогда по нему производится удар, когда он находится в движении вниз. Он должен сначала коснуться игровой поверхности подающей ракетки, прежде, чем он непосредственно через сетку или огибая ее, перелетит на игровую поверхность соперника. В партии переход подачи происходит после 2 набранных очков. Игрок, который первым наберет 11 очко, становится победителем партии. При равном количестве очков по 10:10 играют до тех пор, пока один игрок не добьется преимущества в два очка. Очко приобретается за счет ошибки соперника. Игра состоит из 5 партий.

Номер во всероссийском реестре видов спорта

| № | Наименование вида спорта | Номер-код вида спорта | Наименование спортивной дисциплины | Номер код спортивной дисциплины |
|----|--------------------------|-----------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| 58 | Настольный теннис | 004 000 2 6 1 1 Я | одиночный разряд | 004 001 2 6 1 1 Я |
| | | 004 000 2 6 1 1 Я | парный разряд | 004 002 2 8 1 1 Я |
| | | 004 000 2 6 1 1 Я | Смешанный парный разряд | 004 003 2 8 1 1 Я |
| | | 004 000 2 6 1 1 Я | Командные соревнования | 04 4 2 6 1 1 Я |

1.1. ЦЕЛИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки

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

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| 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 |

2.2.Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | |
|------------------------------|---|---|-------------------------------------|
| | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | Свыше двух лет | | |
| Количество часов в неделю | 16-18 | 20-24 | 24-32 |
| Общее количество часов в год | 832-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

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

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 должна составлять более восьми часов.

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

2.3.Виды (формы) обучения

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно- тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Под основными формами организации учебно – тренировочного процесса в «УОР №1», в целях данных Методических рекомендаций понимаются:

тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом требований ФССП;

индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу;

самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;

тренировочные сборы;

участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;

тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся .

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | |
|--|---------------------------------------|---|---|-------------------------------------|
| | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |

| | | | | |
|--|---|---|-------------------------------------|----|
| 1.1 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | 21 | 21 |
| 1.2 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | 14 | 18 | 21 |
| 1.3 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | 14 | 18 | 18 |
| 1.4 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | |
| 2.1 | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | 14 | 18 | 18 |
| 2.2 | Восстановительные мероприятия | | До 10 суток | |
| 2.3 | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4 | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | - | - |
| 2.5 | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | До 60 суток | | |

Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | |
|------------------------------|---|---|-------------------------------------|
| | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | Свыше двух лет | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 |
| Отборочные | 2 | 3 | 3 |
| Основные | 5 | 10 | 10 |

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Иные виды (формы) обучения

Спортивная подготовка включает несколько частей или видов, которые вместе составляют обучающий процесс:

1. **Физическая** – это работа, направленная на развитие двигательных качеств, повышение выносливости, силы и скорости. То есть – совершенствование физических способностей человека.

2. **Техническая** – изучение техники действий, которые служат средствами тренировки или используются во время соревнований. В процессе обучения атлет не только осваивает навыки, но и совершенствует их.

3. **Психологическая** – психическая или психологическая подготовка, направленная на развитие морально-волевых качеств, целеустремленности, решительности и достижение общей психологической стабильности.

4. **Тактическая** – теоретическое и практическое освоение различных тактических приемов, их вариаций и комбинаций, развитие тактического мастерства, необходимого при осуществлении соревновательной деятельности.

5. **Интегральная** – развитие умения использовать все полученные знания и навыки во время тренировок и состязаний.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | |
|-------|---|---|---|-------------------------------------|
| | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | Свыше двух лет | | |
| 1 | Общая физическая подготовка (%) | 17-23 | 13-17 | 9-11 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (%) | 17-23 | 17-23 | 13-17 |
| 3 | Спортивные соревнования (%) | 7-9 | 10-13 | 13-20 |
| 4 | Техническая подготовка (%) | 26-34 | 22-28 | 22-28 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая (%) | 17-23 | 22-28 | 26-34 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика (%) | 2-4 | 2-4 | 2-4 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 2-4 | 4-6 | 8-10 |

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

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

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

Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | |
|-------|-----------------|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------|
| | | Учебно-тренировочный этап (этап | Этап совершенствования спортивного | Этап высшего спортивного |
| | | | | |

| | | спортивной специализации) | мастерства | мастерства | |
|----|---|------------------------------|-------------|-------------|--|
| | | Свыше двух лет | | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | |
| | | 16 – 18 | 20 – 24 | 24 – 32 | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 136 – 207 | 130 – 204 | 108 – 176 | |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 136 – 207 | 170 – 276 | 156 – 272 | |
| 3 | Участие на спортивных соревнованиях | 56 – 81 | 100 – 156 | 156 – 320 | |
| 4 | Техническая подготовка | 208 – 306 | 220 – 336 | 264 – 448 | |
| 5 | Тактическая подготовка | 45 – 69 | 72 – 112 | 104 – 181 | |
| 6 | Теоретическая подготовка | 45 – 69 | 72 – 112 | 104 – 181 | |
| 7 | Психологическая подготовка | 45 – 69 | 72 – 112 | 104 – 181 | |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 5 – 12 | 12 – 24 | 32 – 53 | |
| 9 | Инструкторская практика | 8 – 18 | 10 – 24 | 12 – 32 | |
| 10 | Судейская практика | 8 – 18 | 10 – 24 | 12 – 32 | |
| 11 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 5 – 12 | 12 – 24 | 32 – 53 | |
| 12 | Восстановительные мероприятия | 5 – 12 | 12 – 24 | 32 – 53 | |
| 13 | Самостоятельная работа | 128 – 144 | 160 – 192 | 192 – 256 | |
| | | 832 – 936 | 1040 – 1248 | 1248 – 1664 | |

2.5. Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|--|--|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; | В течение года |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| | | - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | |
| 1.2. | Инструкторская | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 | <p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, | В течение года |

| | | | |
|------|--|---|----------------|
| | | оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | |
| 3 | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая | Семинары, мастер-классы, | В течение года |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | <p>показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; | |
|--|--|---|--|

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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 спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА»

План проведения антидопинговых мероприятий ГАПОУ СО «УОР № 1(колледж)»

| № | Спортсмены | Содержание | Сроки | Ответственные |
|----------|--|---|----------------|----------------------|
| 1 | Тренировочный этап Этап совершенствования | Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства | В течение года | Врачи МВЦ |

| | | | | |
|---|--|---|--|----------------------|
| | спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства | | | |
| 2 | Тренировочный этап Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства | Контроль за фармакологической составляющей медицинских препаратов, в случае приобретения Учреждением для медико-биологического обеспечения процесса спортивной подготовки (недопущение наличия препаратов, внесенных в Запрещенный список ВАДА) | По мере необходимости | Врачи МВЦ |
| 3 | Тренировочный этап Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства | Обсуждение актуальных вопросов антидопинга на тренерских советах | в соответствии с планом тренерского совета | Врачи МВЦ Тренеры |
| 4 | Тренировочный этап Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства | Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов УОР № 1 | 2 раза в год | Врачи МВЦ Тренеры |
| 5 | Тренировочный этап Этап совершенствования спортивного | Работа тренеров по антидопинговой направленности с родителями (законными | постоянно | Тренеры |

| | | | | |
|---|--|--|----------------|--|
| | мастерства | представителями) спортсменов | | |
| 6 | Тренировочный этап Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Спортсмены Тренеры |
| 7 | Тренировочный этап Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства | Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах | регулярно | Врачи МВЦ Инструкторы - методисты тренеры |
| 8 | Тренировочный этап Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства | Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Ответственный по антидопинговому обеспечению в регионе |

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

Определения терминов:

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация

анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

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

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это

установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. План инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки.

Одной из задач является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения занимающимися звания инструктора, судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение: у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к тренерам и судьям.

Навыки организации и проведение занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи.

На учебно-тренировочном этапе занимающиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства обучающиеся выполняют часть тренировок самостоятельно, проводят отдельные занятия с более младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения звания инструктора и судьи по спорту.

Примерный план инструкторской и судейской практики

Таблица 15

| № п/п | Задачи | Виды практических заданий | Проведение на этапах спортивной подготовки | | | Сроки реализации |
|-------|--|--|--|-----|-----|------------------|
| | | | УТГ | ССМ | ВСМ | |
| 1 | Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта | Самостоятельное проведение подготовительной части | ● | ● | ● | В течение года |
| | | Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке | ● | ● | ● | |
| | | Обучение основным техническим элементам и приемам | | ● | ● | |
| | | Составление конспекта занятий | | | ● | |
| | | Подбор упражнений для совершенствования техники | | ● | ● | |
| | | Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий | ● | ● | ● | |
| 2 | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении | Составление положения о соревнованиях | | ● | ● | В течение года |
| | | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера | ● | ● | ● | |
| 3 | Освоение обязанностей судей, секретаря, судьи на линии | Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях. | ● | ● | ● | |

● - отметка о возможности проведения задачи плана инструкторской и судейской практики на этапе спортивной подготовки.

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

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект.

В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных

восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена. Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и др.

Фармакологические средства:

1. Витамины, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности.
2. Препараты пластического действия.
3. Препараты энергетического действия.
4. Адаптогены и иммуномодуляторы.
5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
6. Стимуляторы кроветворения.
7. Антиоксиданты.

8. Печеночные протекторы.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц.

Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии.

При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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.

Укрепление здоровья.

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.

Сохранение здоровья

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.

Сохранение здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Различают следующие виды контроля:

– этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;

– текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов;

– оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех учебно-тренировочных занятиях.

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по физической, спортивно-технической и тактической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Объем и вид технической программы на учебно - тренировочном этапе, этапе спортивного совершенствования определяет тренер при сдаче контрольно-переводных нормативов. Оценка производится в баллах от 0 до 25.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы

Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАПОУ СО «УОР №1(колледж)» на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис»

Требования к спортивному результату для зачисления утверждены положением «о зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц, проходящих спортивную подготовку в ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)».

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Требование к спортивному разряду: второй спортивный разряд, первый спортивный разряд.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 35 баллов (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

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»

| № | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | Баллы |
|--|--|-------------------|----------|---------|-------|
| | | | юноши | девушки | |
| 1.Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1 | Бег на 30м | с | 6,7 | 6,8 | 5 |
| | | | 6,6 | 6,7 | 10 |
| | | | 6,5 | 6,6 | 15 |
| | | | 6,4 | 6,5 | 20 |
| | | | 6,3 и < | 6,4 и < | 25 |
| 1.2 | Челночный бег 3x10м | с | 9,7 | 9,9 | 5 |
| | | | 9,6 | 9,8 | 10 |
| | | | 9,5 | 9,7 | 15 |
| | | | 9,4 | 9,6 | 20 |
| | | | 9,3 и < | 9,5 и < | 25 |
| 1.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | 14 | 9 | 5 |
| | | | 15 | 10 | 10 |
| | | | 16 | 11 | 15 |

| | | | | | |
|---|---|----------------|---|---|---------------------------|
| | | | 17 18 и > | 12 13 и > | 20 25 |
| 1.4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | 5 6 7 8 9 и > | 7 8 9 10 11 и > | 5 10 15 20 25 |
| 1.5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 125-130 131-135 136-140 141-145 146 и > | 120-125 126-130 131-135 136-140 141 и > | 5 10 15 20 25 |
| 1.6 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | 3 4 5 6 7 и > | - | 5 10 15 20 25 |
| 1.7 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | количество раз | - | 9 10 11 12 13 и > | 5 10 15 20 25 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1 | Прыжки через скакалку за 45с | количество раз | 75-79 80-84 85-89 90-94 95 и > | 65-69 70-74 75-79 80-84 85 и > | 5 10 15 20 25 |

Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАПОУ СО «УОР №1(колледж)» на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис»

Требования к спортивному результату для зачисления утверждены положением «о зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц, проходящих спортивную подготовку в ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)».

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Требование к спортивному разряду: кандидат в мастера спорта

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 30 баллов (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

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»

| № | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | Баллы |
|--|---|-------------------|----------|---------|-------|
| | | | юноши | девушки | |
| 1.Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1 | Бег на 60м | с | 8,1 | 9,8 | 5 |
| | | | 8,0 | 9,7 | 10 |
| | | | 7,9 | 9,6 | 15 |
| | | | 7,8 | 9,5 | 20 |
| | | | 7,7 и < | 9,4 и < | 25 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | 29 | 14 | 5 |
| | | | 30 | 15 | 10 |
| | | | 31 | 16 | 15 |
| | | | 32 | 17 | 20 |
| | | | 33 и > | 18 и > | 25 |
| 1.3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | 9 | 12 | 5 |
| | | | 10 | 13 | 10 |
| | | | 11 | 14 | 15 |
| | | | 12 | 15 | 20 |
| | | | 13 и > | 16 и > | 25 |
| 1.4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 180-185 | 165-170 | 5 |
| | | | 186-190 | 171-175 | 10 |
| | | | 191-195 | 176-180 | 15 |
| | | | 196-200 | 181-185 | 20 |
| | | | 201 и > | 186 и > | 25 |
| 1.5 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | 10 | | 5 |
| | | | 11 | | 10 |
| | | | 12 | - | 15 |
| | | | 13 | | 20 |
| | | | 14 и > | | 25 |
| 1.6 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | количество раз | | 15 | 5 |
| | | | | 16 | 10 |
| | | | - | 17 | 15 |
| | | | | 18 | 20 |
| | | | | 19 и > | 25 |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1 | Прыжки через скакалку за 45с | количество раз | 115-119 | 105-109 | 5 |
| | | | 120-124 | 110-114 | 10 |
| | | | 125-129 | 115-119 | 15 |
| | | | 130-134 | 120-124 | 20 |
| | | | 135 и > | 125 и > | 25 |

**Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАПОУ СО «УОР
№1(колледж)» на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта
«настольный теннис»**

Требования к спортивному результату для зачисления утверждены положением «о зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц, проходящих спортивную подготовку в ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)».

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Требование к спортивному разряду: мастер спорта России

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 35 баллов (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

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

| № | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | Баллы |
|--|---|-------------------|----------|---------|-------|
| | | | юноши | девушки | |
| 1.Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1 | Бег на 60м | с | 8,2 | 9,6 | 5 |
| | | | 8,1 | 9,5 | 10 |
| | | | 8,0 | 9,4 | 15 |
| | | | 7,9 | 9,3 | 20 |
| | | | 7,8 и < | 9,2 и < | 25 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | 36 | 15 | 5 |
| | | | 37 | 16 | 10 |
| | | | 38 | 17 | 15 |
| | | | 39 | 18 | 20 |
| | | | 40 и > | 19 и > | 25 |
| 1.3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | 11 | 15 | 5 |
| | | | 12 | 16 | 10 |
| | | | 13 | 17 | 15 |
| | | | 14 | 18 | 20 |
| | | | 15 и > | 19 и > | 25 |
| 1.4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 215-220 | 180-185 | 5 |
| | | | 221-225 | 186-190 | 10 |
| | | | 226-230 | 191-195 | 15 |
| | | | 231-235 | 196-200 | 20 |
| | | | 236 и > | 201 и > | 25 |

| | | | | | |
|--|---|----------------|---------|---------|----|
| 1.5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | 49 | 43 | 5 |
| | | | 50 | 44 | 10 |
| | | | 51 | 45 | 15 |
| | | | 52 | 46 | 20 |
| | | | 53 и > | 47 и > | 25 |
| 1.6 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | 12 | | 5 |
| | | | 13 | | 10 |
| | | | 14 | - | 15 |
| | | | 15 | | 20 |
| | | | 16 и > | | 25 |
| 1.7 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | количество раз | | 18 | 5 |
| | | | | 19 | 10 |
| | | | - | 20 | 15 |
| | | | | 21 | 20 |
| | | | | 22 и > | 25 |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1 | Прыжки через скакалку за 45с | количество раз | 128-132 | 115-119 | 5 |
| | | | 133-137 | 120-124 | 10 |
| | | | 138-142 | 125-129 | 15 |
| | | | 143-147 | 130-134 | 20 |
| | | | 148 и > | 135 и > | 25 |

IV. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа

В учебно-тренировочных группах 3-го года и свыше 3-х лет подготовки значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки по всем видам подготовки. Продолжается разносторонняя технико-техническая подготовка, наиболее направленно развиваются необходимые специальные физические качества.

Основными задачами групп УТГ свыше 3-х лет подготовки являются: дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие с использованием средств и методов предыдущего года занятий. Повышение уровня развития физических качеств и координационных способностей: скоростной выносливости, быстроты передвижений и ударов, игровой выносливости с помощью традиционных для игры педагогических методов, приспособлений и тренажеров, имитационных упражнений. Углубленное совершенствование технико-тактических приемов, игры - атакующих и контратакующих действий; изучение сложных подач с разнообразными видами вращений, подач - «двойников»; передвижения в одиночных и парных играх; применение изученного в соревнованиях. Изучение теории игры. Правил соревнований методики проведения занятий и судейства; судейство соревнований в роли ведущего и старшего судьи; проведение занятий в роли помощника тренера. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико- тактической подготовке. Зачеты по практике организации и проведения соревнований и учебно- тренировочных занятий. Выполнение разрядных нормативов, достижение на соревнованиях результатов, запланированных тренером.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка. Развитие физической культуры и спорта в России в наши дни. Пути развития детского спорта в стране. Техника настольного тенниса. Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приема мяча, по зонам, из которых выполняются удары. Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину. Вариативность выполнения ударов - основа технического мастерства. Основные приемы современной атаки - контр-топ-спин. Топ-спин-удар, острый удар. Различия по скоростным характеристикам, контакту мяча с ракеткой, направлению, скорости и силе вращения. Особенности промежуточной игры - умения начинать атаку из "кача". Разучивание и тренировка сложных подач: с быстрым вращением мяча, с высоким подбрасыванием, с ложными движениями ракеткой и рукой. Прием подач. Способы распознавания подач с различным вращением. Способы передвижений в соединениях с выполнением ударов. Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижений: прыжки, выпады. Перенос центра тяжести тела с одной ноги на другую при передвижениях. Тренировка в домашних условиях: упражнения для развития специальных физических качеств, имитация ударов, имитация передвижений. Правила техники безопасности. Личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание - калорийность и витаминизация. Значение средств закаливания организма.

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка. Для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки. Особое внимание уделяется развитию

скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Спортивные игры - баскетбол, футбол, теннис, бадминтон. Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища. Специальная физическая подготовка. Продолжение работы по развитию специальных физических качеств и способностей, характерных для ведущих игроков мира. Широкое применение в занятиях имитационных упражнений, как средства тренировки наиболее необходимых для игры групп мышц. Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажеров, роботов, приспособлений и педагогических методов. Повторение упражнений предыдущего этапа подготовки. Техничко-тактическая подготовка Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление вращения мяча, как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов.

Различия 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.

Индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля игры. Разучивание новых сложных подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча, различных по длине и с разнообразной маскировкой. Тренировка приема длинных сложных подач активными способами. Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижения: прыжки, выпады. Игра на счет. Участие в неофициальных турнирах. Участие в официальных соревнованиях. Спортсмены тренировочных групп 3-го - 4-го годов обучения принимают участие не менее чем в четырех соревнованиях за спортивный сезон, должны сыграть не менее 40 соревновательных встреч каждый, не менее 120 контрольных игр внутри группы. Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю, восстановительным мероприятиям и инструкторско - судейской практике изложены в соответствующих разделах.

Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке проводятся в тренировочных группах 3-го - 4-го годов обучения один раз в год в конце года (сезона). При проведении летнего спортивно-оздоровительного лагеря контрольные испытания проводятся в нем в форме соревнований по физической подготовке.

Контрольные испытания по технико-тактической подготовке в тренировочных группах 3-го - 4-го - 5-го годов обучения проводятся один раз в конце года (сезона).

Программный материал для групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Выявление отклонений в состоянии здоровья, вызванных: травматизмом, физиологическими показателями, недисциплинированностью (нарушение тренировочных режимов, курение, алкоголь, наркотики), снижение спортивных результатов, являющиеся следствием неточного планирования тренировочного процесса, ошибками в технико-тактической подготовке, недостаточной соревновательной практикой. Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, предупреждение травматизма, применение медико-биологических и психологических средств восстановления работоспособности, применение фармакологических препаратов.

Совершенствование технико-тактических приемов с применением средств и методов предыдущего этапа подготовки, тренажеров-роботов, привлечением спарринг - партнеров.

Тренировка технических приемов в затрудненных условиях - с утяжеленными поясами, манжетами, ракеткой. Увеличение объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок за счет увеличения доли занятий с применением технических средств и специальных педагогических средств подготовки (БКМ - метод упражнений с большим количеством мячей, игра с несколькими партнерами, игра на сдвоенных столах и т.п.). Теоретическая подготовка, самостоятельное составление планов игры с различными противниками, судейство соревнований в роли старшего судьи, самостоятельное проведение тренировочных занятий.

Выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико- тактической подготовке. Зачеты по судейству соревнований, получение судейской категории. Зачеты инструкторской практике. Выполнение норматива Кандидата в Мастера спорта.

Теоретическая подготовка.

Организация физической культурой и спортом (в частности, настольным теннисом) за рубежом. Международные спортивные организации, их участие в развитии спорта в различных регионах мира. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях по настольному теннису. Подготовка специалистов для организации и проведения физкультурно- спортивной работы в РФ. Общественные и государственные спортивные организации в РФ.

Настольный теннис на современном этапе развития. Современные тенденции в развитии техники и тактики игры. Индивидуализация планирования подготовки. Пути всестороннего совершенствования техники. Особенности тактических действий против спортсменов различных стилей и против спортсменов, применяющих различный инвентарь. Особенности взаимодействия мяча с воздушным потоком, поверхностью стола, накладками различных типов.

Различия в выполнении ударов по мячам, имеющим различные вращения по направлению и высоте траектории полета. Атака острым ударом - основа тактических действий. Острая атака по подрезке, накату, топ-спину.

Сложные подачи. Поддачи с ложными, отвлекающими движениями руки с ракеткой. Поддачи с высоким подбрасыванием мяча. Прием подач с замаскированным вращением мяча накато, острым ударом, топ-спином. Особенности техники и тактики парных игр. Подбор партнеров с учетом особенностей стилей игры и передвижений, способности игроков взять на себя роль ведущего в паре. Тактика в смешанной паре.

Тактика и стратегия личных и командных соревнований. Расстановка игроков в командном матче, очередность игр Анализ предстоящих игр Подготовка планов предстоящих игр. Индивидуальное планирование на предстоящую игру. Тренировка в домашних условиях. Имитация ударных движений с ракеткой в сочетании с передвижениями в различных направлениях, в порядке ответа на разнообразные действия соперника (на количество повторений в единицу времени). Наличие имитации для сохранения высокого уровня спортивной формы. Личная гигиена. Режим дня. Сон. Понятие об обмене веществ в организме. Восстановление энергетических затрат. Калорийность и витаминизация в связи с серьезными физическими нагрузками. Примерные суточные нормы приема пищевых продуктов. Значение утренней гимнастики. Роль водных процедур (умывание, обтирание, душ, купание, баня) и природных факторов (солнечные ванны, прогулки и занятия на воздухе, в лесу, в горах).

Отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма (курение, токсикомания, алкоголь, наркомания). Сведения о строении и функциях человеческого организма. Строение костно-мышечной системы. Сердечно-сосудистая система. Влияние тренировки на ее совершенствование. Потребление кислорода легкими и насыщение крови.

Органы пищеварения и обмен веществ. Центральная нервная система и роль физических упражнений в ее формировании. Психорегулирующий тренинг.

Практическая подготовка

Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоническому развитию организма занимающихся с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания на предыдущих этапах подготовки. Целенаправленные занятия другими видами спорта, направленные на избирательное развитие подвижности в суставах и растягивание мышц (баскетбол, теннис, бадминтон, плавание, лыжи, легкая атлетика - бег, прыжки, спортивная гимнастика).

Развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для спортсменов, добившихся высоких результатов в соответствующем возрасте - силы, скоростно-силовой и общей выносливости, скоростной выносливости и быстроты движений. Для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями для пояса, ступней ног, утяжеленные повязки и манжеты на игровую руку, упражнения с гантелями, малыми весами штанг.

Упражнения направлены на развитие мышц рук и ног, туловища, спины, косых и прямых мышц живота.

К применению могут быть рекомендованы:

- упражнения с отягощениями и без них;
- бег с высокого старта на короткие дистанции - 15, 20, 30, 60, 100 метров;
- челночный бег 5x10, 5x15 метров;
- прыжки с места вперед, вправо, влево, назад;
- прыжки в приседе вперед, вправо, влево, назад;
- прыжки "кенгуру", прыжки - многоскоки -15 прыжков с места;
- прыжки через скакалку - на двух ногах, одной ноге, поочередно, сдвоенные прыжки;
- повороты, наклоны, вращения туловища в разных направлениях;
- из положения виса на перекладине (гимнастической стенке) подъем прямых и согнутых в коленях ног к груди, подтягивание хватом сверху;
- из положения лежа на спине поднимание прямых в коленях ног за голову и туловище с доставанием носков ног пальцами рук.

Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с отягощением и без них:

- имитация ударов (сериями на время): 30 секунд - развитие быстроты,
 - 1 минута - развитие скоростной выносливости,
 - 2 минуты - развитие скоростно-силовых качеств,
 - 3 минуты - развитие специальной игровой выносливости; имитация перемещений в игровой стойке -1 минута, 3 минуты; имитация перемещений вправо-влево в 3-х-метровой зоне - 1 минута, 3 минуты; имитация перемещений вперед-назад в 3-х-метровой зоне - 1 минута, 3 минуты; имитация перемещений по треугольнику вперед - вправо - назад - вперед - влево – назад в 3-х-метровой зоне (к столу - от стола).

Во всех видах перемещений результат за 1 минуту характеризует уровень скоростной выносливости спортсмена, а результат за 3 минуты - его специальную игровую выносливость.

Примечание: при выполнении всех упражнений фиксируется количество движений или перемещений, выполняемых в отведенное время и результат сопоставляется с предыдущими показателями индивидуально для каждого занимающегося.

Контрольная проверка уровня подготовленности по нормативам 4-го года обучения тренировочной группы.

Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития: физических качеств, координационных возможностей, психофизиологических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умений. Составление индивидуальных планов подготовки.

Работа над повышением точности, стабильности и быстроты ударов. Расширение зон вариативности ударов для повышения возможностей управления полетом мяча - направлением, силой и скоростью вращения, направлением, траекторией полета, скоростью полета и отскока мяча.

Совершенствование арсенала атакующих технических - приемов с применением механических приспособлений для подачи мячей, тренажеров-роботов.

Острый удар по накату. Острый удар по топ-спину.

Топ-спин - удар по накату и топ-спину. Топ-спин - удар с подрезки.

Выполнение и прием сложных подач - с боковым, верхним и нижним вращением, с высоким подбросом мяча, сложными движениями руки с ракеткой, коротких подач. Тренировка и выполнение подач, направленных на подготовку к острому удару. Тренировка и выполнение подач, направленных на предупреждение активных действий противника. Тренировка и выполнение подач, направленных на создание позиционного преимущества (короткая, косая, подача с сильным боковым вращением). Тренировка и выполнение подач, направленных на быстрое введение мяча в игру (с быстрым поступательным вращением по диагонали). Тренировка и выполнение подач, направленных на зрительный обман противника (подачи с ложными движениями руки с ракеткой, подачи-"двойники").

Прием подач противника накатом. Прием подач противника острым ударом. Прием подач противника топ-спином с последующим острым ударом. Тренировка передвижений с переносом центра тяжести в направлении. Тренировка передвижений шагами.

Тренировка передвижений прыжками с одной и двух ног.

Тренировка передвижений с одной ноги на другую.

Тренировка передвижений рывками.

Комбинированные передвижения - сочетание разных способов в зависимости от выполняемых ударов. Подбор партнеров для мужских, женских, смешанных пар. Тренировка тактических действий в парных играх. Разучивание тактических комбинаций индивидуально для каждой пары. Тактика смешанных игр. Построение тактических действий спортсменов на основе начала атаки после своей подачи или с ее приема. Закрепление тренируемых приемов в играх со спарринг - партнерами и в соревнованиях. Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей. Совершенствование современных средств ведения игры с коротким (по времени) розыгрышем очка ("двухходовка", "трехходовка"). Острая атака на своей подаче, на подаче противника. Составление тактических планов одиночных и парных игр с конкретными противниками разных стилей. Тренировочные игры на счет с выполнением тактических установок тренера. Участие в одиночных и парных соревнованиях по календарному плану клуба.

Спортсмены групп спортивного совершенствования должны в течение года (сезона) принять участие не менее, чем в 8 соревнованиях, провести не менее 80 встреч каждый, провести не менее 220 контрольных одиночных и парных встреч.

Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю, восстановительным мероприятиям и инструкторско-

судейской практике изложены в соответствующих разделах. Контроль за подготовкой на этапе спортивного совершенствования идет процесс активного развития физических качеств и повышения технико-тактического мастерства обучающихся, что требует особенно тщательного контроля.

Программный материал для групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Отбор из числа обучающихся игроков, способных добиться высших спортивных достижений. Воспитание у молодежи гражданственности и патриотизма. Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся, всестороннее физическое развитие, предупреждение травматизма, комплексное применение средств и методов восстановления работоспособности организма. Совершенствование всего арсенала технико-тактических приемов

игры в тренировочных и соревновательных условиях с применением всех видов подготовки.

Дальнейшая индивидуализация тренировочного процесса и его планирования с учетом особенностей технико-тактического мастерства игроков, уровня их физической подготовленности, особенностей стиля, хватки ракетки, психофизиологических особенностей личности. Выполнение контрольных нормативов к конкретному соревнованию. Достижение результата, предусмотренного индивидуальным планом подготовки.

Наряду с групповыми планами для каждого спортсмена групп высшего спортивного мастерства составляются индивидуальные планы подготовки, учитывая индивидуальные особенности физической, технико-тактической, стилевой и соревновательной подготовки.

Теоретическая подготовка

Повторение материала этапа спортивного совершенствования.

Итоги выступлений российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях: Европейская Лига, Кубки и чемпионаты Европы и мира, Олимпийские Игры, открытые чемпионаты по настольному теннису ведущих стран мира, ТОП-12 и др. Результаты главных российских соревнований.

Информация о новинках в технике, тактике, методике тренировки, об изменениях в правилах.

Практическая подготовка

Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма обучающихся с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, используемых и в других видах спорта. Применение игровых видов спорта, способствующих комплексному развитию физических качеств и способностей, полезных для успешного совершенствования в настольном теннисе. Поддержание на достигнутом уровне и дальнейшее развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной и игровой выносливости. Увеличение объема и интенсивности в занятиях по общей физической подготовке по сравнению с предыдущими этапами подготовки.

Упражнения по развитию специальных физических качеств, применяемых на этапе высшего спортивного мастерства:

-упражнения без применения дополнительных средств тренировки - имитация ударов и перемещений, их сочетаний;

- упражнения с применением дополнительных средств тренировки - имитация ударов и перемещений, их сочетаний с отягощениями (утяжеленные пояса, повязки, манжеты; гантели), амортизаторы (резиновые жгуты, бинты);
- упражнения с применением технических и других средств, позволяющих предъявить к занимающимся повышенные требования к функционально-двигательной деятельности;
- метод БКМ (применение упражнений с большим количеством мячей при помощи тренера или специального партнера);
- упражнения с тренажерами-роботами;
- упражнения с приспособлениями, механическими роботами;
- игра с партнерами, заменяющими друг друга после очередного розыгрыша очка;
- игра с двумя партнерами, на столах увеличенных размеров.

Имитация перемещений выполняется в исходной стойке игрока - ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперед, центр тяжести тела находится ближе к носкам ступней ног; приставными шагами вправо - влево - вперед - назад; то же сдвоенными шагами, скрестными шагами вправо-влево. Имитация ударов выполняется в исходной стойке игрока без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (желательно, утяжеленной повязкой на предплечье игровой руки). Имитация ударов с перемещениями без отягощений и с отягощениями;

Примечание: для развития качеств применяются утяжеленные пояса весом от 3 до 10 кг, манжеты на ноги, закрепляемые выше стоп, - весом до 1 кг, манжеты на руки, закрепляемые на предплечье выше кисти - весом до 1 кг, утяжеленные ракетки (из металла, толстого, тяжелого дерева) - весом до 0,5 кг; имитация ударов с применением различных технических и механических приспособлений: вращающихся колес, устанавливаемых на столе; игра с тренажером-роботом, подающим спортсмену мячи с различными по направлению и силе вращениями, с различной частотой; игра с партнерами, которые меняют друг друга после очередного розыгрыша очка.

Совершенствование по индивидуальным планам технико-тактического мастерства, достигнутого учащимися на предыдущих этапах подготовки. Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике, расширение арсенала игровых средств.

Стратегия современной игры - сокращение времени розыгрыша очка за счет острых атакующих действий при первом для этого возможности. Совершенствование игровых действий в условиях повышенных требований к действиям спортсмена: игра против тренажера-робота, против спарринг-партнера (играющего тренера). Применение метода БКМ (упражнения с большим количеством мячей) в игровом темпе или в темпе, превышающем игровой.

Работа по разучиванию новинок, появляющихся в настольном теннисе новых подач, новых технико-тактических приемов игры. Совершенствование тактических комбинаций для игры с конфетным типом противника с учетом сильных и слабых сторон игры противника. Моделирование тренером или специально привлеченным партнером игры будущих противников. Одиночные и парные игры на счет с тактическими установками тренера против конкретного противника.

Участие в соревнованиях в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий.

Соревновательная нагрузка для групп высшего спортивного мастерства определяется индивидуальными планами спортсменов, но предполагает для каждого участие в течение года (сезона) не менее чем в десяти соревнованиях, входящих в систему

обсчета общероссийского рейтинга, проведение не менее 120 встреч, из них не менее 50 - на большинство из 5-ти партий, 30-35 парных встреч, не менее 300 контрольных встреч.

На этапе высшего спортивного мастерства для комплексной оценки уровня спортивно-технической готовности спортсмена к соревнованиям высокого ранга необходим регулярный контроль, как его физической, так и специальной подготовленности.

Для контроля уровня технико-тактической подготовленности рекомендуется применение нормативов предыдущего этапа подготовки с поправками тренера в соответствии с индивидуальными планами подготовки и с учетом результатов на предыдущем этапе.

Конечным нормативом в оценке уровня технико-тактического мастерства спортсмена является достижение им запланированных результатов на соревнованиях, дающих право на включение в число кандидатов в национальную сборную команду и выполнение норматива Мастера спорта, Мастера спорта международного класса.

Учебно-тематический план

| Темы теоретической подготовки | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|--|-----------------------------|------------------|--|
| Учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) | | | |
| Всего на учебно-тренировочном 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 | ≈ 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний |

| | | | |
|---|---------------|-----------------|--|
| физической культуры | | | 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 | Понятность. 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 | ≈ 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. |

| | | | |
|--|---|-------------|--|
| спорта | | | |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность | ≈ 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 учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические 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, самоанализ обучающегося | ≈ 120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной 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. |
| 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. Медико-биологические средства |

| | | |
|--|--|--|
| | | восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |
|--|--|--|

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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).

Материально-техническое обеспечение

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество |
|-------|--|-------------------|------------|
| 1. | Возвратная доска | штук | 1 |
| 2. | Гантели переменной массы (от 1,5 до 10кг) | 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 | | | | | | |
|---|--------------|-------------------|-------------------|---|---|-------------------------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной 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) |
|---|---|------|----------------|------------|----------------------------|------------|----------------------------|------------|----------------------------|
| 1 | Клей неорганический (50мл) | штук | На обучающемся | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 2 | Основание ракетки для настольного тенниса | штук | На обучающемся | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 3 | Ракетка для настольного тенниса | штук | На обучающемся | 1 | 1 | - | - | - | - |
| 4 | Резиновые накладки для ракетки (основания) | штук | На обучающемся | 8 | 1 | 12 | 1 | 20 | 1 |
| 5 | Торцевая лента для предохранения основания и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1м) | штук | На обучающемся | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |

Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
|--|-------------------|-------------------|-------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной 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) |
| 1 | Костюм спортивный | штук | На | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

| | | | | | | | | | |
|----|---|------|------------------|---|---|---|---|---|---|
| | тренировочный зимний | | обучаю щегося | | | | | | |
| 2 | Костюм спортивный тренировочный летний | штук | На обучаю щегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Кроссовки для спортивных залов | пар | На обучаю щегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4 | Спортивные брюки | штук | На обучаю щегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | Фиксатор голеностопа | штук | На обучаю щегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | Фиксатор коленных суставов | штук | На обучаю щегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 7 | Фиксатор локтевых суставов | штук | На обучаю щегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 8 | Футболка | штук | На обучаю щегося | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 9 | Чехол для ракетки для настольного тенниса | штук | На обучаю щегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10 | Шорты/юбка | штук | На обучаю щегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

VI. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Акцентированное развитие мышц брюшного пресса и спины. Дин Бриттенхэм.
2. Настольный теннис: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001
3. Настольный теннис. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984
4. Настольный теннис. Учебник для ВУЗов ФК./под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997
5. Индивидуальная подготовка Теннисистов. Яхонтов Е. Р.- М: ФиС,75
6. Программа дисциплины «Теория и методика Настольный тенниса». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.
7. Программа развития физических кондиций в предсезонный период подготовки Теннисистов/ Алан Стейн
8. Развитие быстроты и ловкости движений в Настольный теннисе/ Скотт Хеттенбах
9. Развитие мощности в спорте/ Тюдор О. Бомпа
10. Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклейн
11. Сборник упражнений для развития физических кондиций в Настольный теннисе. Грег Бриттенхэм
12. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. - М., 2009
13. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002
14. Тактика Настольный тенниса. Гомельский А. Я.- М: ФиС,67
15. Тренировка скорости, ловкости и быстроты в Настольный теннисе. Ли Браун, Ванс Феррино, Хуан Карлос Сантана
16. Управление командой в Настольный теннисе. Гомельский А. Я.- М: ФиС,76

Аудиовизуальные средства

1. <http://www.youtube.com/user/ittfchannel>- видео канал Международной федерации настольного тенниса.

Интернет ресурсы

1. <http://ttfr.ru/>, <http://www.ittf.com/>, <http://rustt.ru/>

VII. ПЛАН СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий УОР№1 (колледж) по настольному теннису формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий Министерства спорта России, календаря спортивных мероприятий Всероссийской Федерации настольного тенниса, календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Свердловской области.