**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

**АННОТАЦИЯ**

### Программа спортивной подготовки по настольному теннису разработана и утверждена МБОУ ДОД ДЮСШ «СК «Вымпел» по согласованию с Комитетом по физической культуре, спорту и туризму городского округа Королев Московской области в соответствии с федеральными государственными стандартами (далее ФГС) к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

Правовые вопросы данной образовательной программы регламентируются Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» нормативными документами Министерства образования РФ и Министерства спорта РФ, регламентирующих порядок организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам.

Программа спортивной подготовки по настольному теннису (далее - Программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования детей детско-юношеская спортивная школа «Спортивный клуб «Вымпел» (далее - Учреждение). Учреждение вправе реализовывать программу спортивной подготовки при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

Программа спортивной подготовки по настольному теннису разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 05.05.2014);

- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказов Министерства спорта РФ от 18.06.2013г. №399 об утверждении Федеральных стандартов спортивной подготовки по настольному теннису;

- Приказа от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";

- Типовым положением о дополнительном образовании детей (Приказ Минобрнауки РФ от 26.06.2012г № 504).

В Федеральном законе об образовании дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования. Дополнительное образование – единственный в РФ вид образования, который не завершается повышением уровня образования, это сфера вариативного содержания образования, развития личности в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями, способностями, интересами, особенностями. В настоящее время дополнительное образование занимает важное место в системе непрерывного образования и структуре образования в РФ и включает в себя подвиды: дополнительное образование детей и дополнительное профессиональное образование. Данный вид образования включен в систему непрерывного образования.

Данная Программа по настольному теннису соответствует ФГС и учитывает:

* требования федеральных стандартов спортивной подготовки по настольному теннису;
* возрастные и индивидуальные особенности обучающихся на занятиях по настольному теннису.

В соответствии с Законом **цели и задачи** дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся.

Программа спортивной подготовки по настольному теннису направлена на:

* отбор одаренных детей;
* создание условий для физического воспитания и физического развития детей;
* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в настольном теннисе;
* подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
* подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
* организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

По своей направленности программа решает следующие задачи:

* *познавательные*: приобретение знаний в областях: спорт, физиология, анатомия, биохимия, биомеханика, психология, гигиена, питание и основам спортивной тренировки;
* *социальные*: воспитание ответственности перед командой, развитие морально-волевых качеств, сознательной дисциплины, помогает реализации своих возможностей, общению;
* *спортивно-оздоровительные*: пропагандирует здоровый образ жизни, способствует повышению уровня всесторонней и специальной физической подготовленности;

- приобретению знаний в технической и тактической подготовке при подготовке и выступлении на соревнованиях;

* *прикладные:* способствуют формированию навыков адаптации к жизни в обществе как в повседневной деятельности, так и в трудовой, во время службы возникают ситуации, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений.

**Цель** – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий настольным теннисом, осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение обучающихся к систематическим занятиям спортом к участию в спортивно-массовых мероприятиях, отбор перспективных детей и подростков, создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации.

Подготовка теннисиста - спортсмена от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением **главной цели**, которая заключается в подготовке спортсменов высокой квалификации.

Достижение намеченной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных отобранных в группы молодых спортсменов;

- уровня профессиональной подготовленности тренеров;

- наличия материально-технической базы;

- от 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.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной подготовки и обучения в Учреждении, и предусматривает:

* преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
* преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;
* целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству;
* обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;
* комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсмена, так и на этапах возрастного развития.

Данная Программа может являться основным документом при проведении занятий в спортивных школах. В отдельных случаях, исходя из местных социальных условий и наличия материально-технической базы, могут быть внесены частные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

**Основными задачами** реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь по настольному теннису.

Настольный теннис - вид спорта, занятие которым способствует гармоничному развитию человека, разумному сочетанию физической силы и здоровья, красоты и знаний, что, в конечном счете, определяет место человека в жизни общества.

**Программа разработана с учетом:**

- сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по настольному теннису, в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности;

- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в настольном теннисе;

- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;

- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Занятия настольным теннисом способствуют:

* развитию скоростно-силовой подготовки обучающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений;
* овладению знаниями в областях: физиологии, биохимии, психологии, биомеханики, основам гигиены, питания и спортивной тренировки;

- развитию моральных и волевых качеств, в основе которых лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий, на подчинении своих чувств разуму;

- воспитанию таких качеств, как: уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой.

Физиологические и биомеханические особенности упражнений обуславливают психологию поведения атлета. В любом из упражнений спортсмен учится предельно концентрировать свое внимание на выполнение трудных упражнений, на проявлении максимальных мышечных усилий в каждый момент движения.

Участие в соревнованиях требует создания условий для проведения регулярных, кругло годичных занятий, направленных на постоянное совершенствование физической подготовки, технических и тактических навыков.

В Программе изложены **цели и задачи, материал по предметным областям** (теория и методика ФКиС, общая физическая подготовка, настольный теннис и специальная физическая подготовка); средства и формы подготовки; технико-тактическое мастерство; система контрольных испытаний, которая включает в себя проведение индивидуального отбора (набор), промежуточной и итоговой аттестации. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мас­терства юных спортсменов.

**Порядок формирования групп** по настольному теннису определяется ДЮСШ «СК «Вымпел» самостоятельно. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики настольного тенниса 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 настольному теннису осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

В каждой возрастно-квалификационной группе раскрываются специфические особенности подготовки: факторы, определяющие уровень спортивных достижений, классификация средств и мето­дов подготовки спортсменов, педагогический и медико-биологиче­ский контроль, самоконтроль, оценка состояния организма и здоровья занимаю­щихся, целенаправленное построение тренировочной деятельно­сти спортсменов, принципиальные модели подготовки и модельные характеристики соревновательной деятельности, вос­становительные мероприятия, технико-теоретическая подготовка, воспитательные мероприятия. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также оптимальной последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

В Программе приведены конкретные методические рекоменда­ции по организации и планированию учебно-тренировочной рабо­ты на этапах многолетней спортивной подготовки игроков в избранном виде спорта, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития двигательных и психофизиологиче­ских качеств, а также специальных способностей спортсменов.

**Прием на обучение** по Программе осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно.

Срок обучения по Программе по избранному виду спорта для лиц, зачисленных в Учреждение на этап начальной подготовки составляет 10 лет. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 7 лет, согласно ФГС. Максимальный возраст обучающихся по Программе составляет 17-18 лет. Для обучающихся, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта. Срок освоения Программы для обучающихся, планирующих поступление в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, может быть увеличен на один год.

Весь процесс спортивной подготовки делится на 3 этапа: начальной полготовки (2 года), тренировочный (5 лет), этап совершенствования спортивного мастерства – весь период.

На этап начальной подготовки зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Перевод обучающихся в группы следующих годов обучения производится на основании выполнения требований программы.

В учебно-тренировочные группы зачисляются спортсмены, выполнившие требования программы для групп НП-2 и обязательно прошедшие спортивную подготовку на начальном этапе или спортивно-оздоровительном не менее 1 года.

На этап совершенствования спортивного мастерства (СС) рекомендуется зачислять спортсменов, прошедших обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации), выполнивших норматив спортивного разряда не ниже кандидата в мастера спорта России и выполнивших контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТТП. Минимальный возраст для зачисления 10 лет.

**Продолжительность одного занятия** при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

на этапе начальной подготовки – 2 часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

**Требования к участию в спортивных соревнованиях** лиц, проходящих спортивную подготовку должны строго соответствовать требованиям ФССП:

- соответствие возрасту и полу участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам настольного тенниса;

- соответствие уровню спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК;

- 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.

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку, направляется ДЮСШ «СК «Вымпел» на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и мероприятиях.

В Программе изложены т**ребования к материально-технической базе к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию по настольному теннису**:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие игрового зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**В Программе рассмотрена инструкторская и судейская подготовка юных спортсменов.**

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

**Восстановительные мероприятия.**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

**Психологическая подготовка** юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

**Воспитательная работа.**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

В Программе рассматриваются **требования техники безопасности** в процессе реализации этой Программы:

- общие требования;

- перед началом занятий, во время и по окончанию занятий;

- в аварийных ситуациях.

**Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля.**

Спортсмен, представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

**Педагогический контроль** – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

**Медико-биологический контроль** служит для получения информации о состоянии здоро­вья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого иг­рока в футболе. Контроль состояния здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий.

**Самоконтроль** – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

**Оценка качества образования** по Программе производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по настольному теннису и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Освоение обучающимися Программы завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой ДЮСШ «СК «Вымпел». К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана.

Для обучающихся, осваивающих Программу с дополнительным годом обучения итоговая аттестация проводится по завершении полного срока обучения.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о «Порядке и формах проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по программе спортивной подготовки, утвержденном приказом ДЮСШ.

Для контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки используют комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости. Проводят испытания, как правило, в начале или в конце сезона, во время подготовительного или переходного периодов подготовки.

Оценка степени освоения Программы обучающимися и контрольные испытания (аттестация) обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

- промежуточная аттестация на каждом этапе спортивной подготовки;

- итоговая аттестация обучающихся по Программе;

- выполнение разрядных норм.

**Для составления Программы использовано**:

- литература в области ФКиС, настольного тенниса;

- законы, постановления, приказы и постановления в области ФКиС;

- аудиовизуальные средства;

- интернет-ресурсы.