

Принята решением  
Педагогического совета  
« 19 » 04 2023  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МУ ДО  
«Спортивная школа № 4»  
\_\_\_\_\_ Е.П. Фадеев  
«    » \_\_\_\_\_ 2023

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта «Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: с 7 лет

Срок реализации программы: 7 лет

Составители программы:

Л.И. Петрова, заместитель директора МУ ДО «СШ № 4»  
М.М. Шарова, тренер-преподаватель, «Заслуженный тренер РК»

2023 год г. Петрозаводск

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «**Настольный теннис**» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «Настольный теннис» в МУ ДО «СШ№ 4» 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 <sup>1</sup> (далее – ФССП), примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис», утвержденной приказом Минспорта России от 06.12.2022 № 1143.

2. Реализация программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав сборных команд.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

этап начальной подготовки (далее - НП);

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ)

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления</b>
Начальной подготовки	2	7
Учебно-тренировочный	5	8

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 05.12.2022, регистрационный № 71352).

При комплектовании учебно-тренировочных групп

1. Учебно-тренировочные группы формируются по виду спорта и этапам спортивной подготовки с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства;
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося медицинского заключения о допуске к занятиям по виду спорта.

2. Возможен перевод обучающихся из других организаций

3. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в ФССП.

#### 4. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Кол-во часов в неделю	4,5	6	12	16	
Общее кол-во часов в год	234	312	624	832	

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный, начиная с этапа УТ, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

5. **Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:**

учебно-тренировочные занятия – групповые, самостоятельная подготовка;  
 учебно-тренировочный занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать на этапе начальной подготовки – двух часов, на тренировочном этапе – трех часов, этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день 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.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией организации по представлению тренера-преподавателя, закрепленного приказом организации за определенной группой занимающихся, с целью установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом обучения их в общеобразовательных школах и других образовательных организациях.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 час. Для обучающихся 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в организации учебные группы могут объединяться (УТГ -1, УТГ-2, УТГ – 3 в одну группу и УТГ 4 с УТГ- 5).

1. Проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационные части и другие мероприятия по подготовке к Чемпионатам, Кубкам, первенствам России; к другим всероссийским спортивным соревнованиям; к спортивным соревнованиям РК; по ОФП и (или) СФП; в каникулярный период, восстановительные мероприятия, просмотровые учебно-тренировочные мероприятия.

спортивные соревнования - контрольные; отборочные; основные.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК и правилам по виду спорта;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в т.ч. в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### **Объем соревновательной деятельности**

Виды	Этапы и годы спортивной подготовки
------	------------------------------------

спортивных соревнований, игр	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	1	1	
Отборочные	-	-	2	2	
Основные	-	2	3	5	

6. **Годовой учебно-тренировочный план** рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным исходя из астрономического часа, учитывая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. (приложение № 1). Продолжительность самостоятельной подготовки составляет от 10 до 20% от общего количества часов.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

#### 7. **Календарный план воспитательной работы** (приложение № 2).

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, формирование всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств.

Важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером. Одна из главных особенностей спортивной деятельности – большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учиться жить. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира спортсмена, обстоятельств в семье, взаимоотношений в коллективе команды.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения подростков к занятиям спортом. Поэтому каждому тренеру необходимо найти контакт с родителями.

Долгий и трудоемкий воспитательный процесс требует соблюдения ряда условий: наличие точных и понятных правил; безусловный авторитет тренера; высокое качество занятий, на которых обучаемые не остаются без дела в руках и мыслей в голове; хороший моральный климат в группе.

#### 8. **План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним** (приложение № 3).

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в т.ч. использование или попытка использования субстанции и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

На сегодня встает острый вопрос правильной и научнообоснованной организации первичных профилактических мероприятий антидопинговой работы, не только в командах спортсменов высокого класса, а, прежде всего, в детско-юношеских коллективах.

Вопросы, связанные с профилактикой и использованием запрещенных средств и препаратов в спорте очень актуальны и заслуживают внимания, начиная с начального этапа подготовки спортсмена.

Учитывая масштаб вреда, который возможен от применения допинга, тренеры, работающие с юными спортсменами, должны проводить разъяснительную работу по ознакомлению их с наличием Всемирного антидопингового кодекса, общероссийских антидопинговых правил, антидопинговых правил, а также включать в программу по теоретической подготовке беседы и мероприятия по антидопинговой тематике.

При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены:

- на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним;
- на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата;
- на формирование устойчивых ценностных ориентаций к идеалам олимпизма, принципа справедливой игры – «Фейр Плей».

Целью проведения антидопинговой работы является формирование установки у подростков о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового.

Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента занимающихся. Антидопинговые мероприятия со спортсменами тренировочного этапа направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, ознакомление спортсменов с национальными антидопинговыми организациями и их программами.

## **9. Планы инструкторской и судейской практики: (Приложение №4)**

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

В течение всего процесса подготовки спортсмена в рамках инструкторской практики тренеру необходимо привлекать занимающихся к организации занятий и

участию их в проведении отдельных частей тренировочного занятия, формировать у спортсменов умение самостоятельного качественного выполнения изученных технических элементов и упражнений по развитию физических качеств.

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

На учебно-тренировочном этапе обучающие должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;

уметь составить конспект и провести разминку в группе;

уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарищей по команде.

Для получения звания судьи по спорту обучающие должны усвоить следующие навыки:

уметь вести протокол игры;

участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;

судейство учебных игр в поле самостоятельно;

участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;

уметь судить игры в качестве судьи в поле.

Для получения звания судьи по спорту обучающие должны усвоить следующие навыки:

уметь составить положение для проведения первенства школы;

уметь вести протокол игры;

участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;

судейство учебных игр в поле (самостоятельно);

участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;

уметь судить игры в качестве судьи в поле.

## **10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. (Приложение № 5)**

При современных условиях и ритме жизни средства восстановления после физических нагрузок и методика их применения в процессе тренировочной деятельности рассматриваются как важный фактор достижения поставленных задач. Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Выделяют на четыре группы восстановительных средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в т.ч. при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в

т.ч. по углубленной программе медицинского обследования), текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и участию в спортивных соревнованиях.

Углубленное медицинское обследование спортсменов групп тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства проходит на основании договора и в соответствии с графиком АУ «Врачебно-физкультурный диспансер» РК.

### **III. Система контроля**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с обучающимися на всех этапах многолетней подготовки.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний – умений о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена.

Контроль работы включает предварительный учет, т.е. данные с которыми пришли занимающиеся на отделение настольного тенниса и текущий учет – на протяжении всего времени прохождения спортивной подготовки. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня учебно-тренировочного процесса.

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изученного материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего могут организовываться специальные соревнования.

Текущий контроль включает:

а) учет и анализ проделанной работы по журналам учета групповых занятий, по планам тренировочных нагрузок и др.;

б) оценку уровня развития физических качеств и технико-тактической подготовленности теннисиста по данным регулярного контрольного тестирования;

в) врачебный контроль, состоящий из ежегодного углубленного медицинского обследования.

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;  
 повысить уровень физической подготовленности;  
 овладеть основами техники вида спорта «баскетбол»;  
 получить общие знания об антидопинговых правилах;  
 соблюдать антидопинговые правила;  
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «Волейбол» 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 «баскетбол»;

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 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.

**12. Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни, травмы.

В случае, если на одном из этапов подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным программой, обучающийся отчисляется на данном этапе подготовки. Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта

**13. Контрольно-переводные нормативы (испытания)** по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (Приложение № 6).

Нормативы физической подготовки и специальной физической подготовки обучающихся на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации учитывают их возраст, пол, особенности вида спорта для зачисления и перевода на следующий или соответствующий этап спортивной подготовки.

Необходимо выполнить не менее 75% тестов по ОФП и СФП. Требования к уровню спортивной квалификации является обязательным.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «Настольный теннис»**

**14.** Рабочая программа по виду спорта «Настольный теннис» описывает учебно-тренировочный процесс по этапам подготовки. (Приложение № 7)

#### **15. Учебно-тематический план**

Теоретическая подготовка предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Настольный теннис», но и мировоззренческих знаний: место и роль физической культуры и спорта в современном обществе, история избранного вида спорта, основы законодательства в сфере физической культуры и спорта, основы спортивной деятельности, гигиенические знания и умения, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после

тренировочных нагрузок, профилактики травматизма, основам здорового образа жизни, режим дня, закаливание организма, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке, требования к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта, антидопинговые правила (Приложение № 8).

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. **Особенности** осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Настольный теннис» основаны на особенностях вида спорта «Настольный теннис». Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающегося на этапе СС не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в сборную команду РК и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Настольный теннис» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

17. **Материально-технические условия** реализации Программы: Тренировочные спортивные залы с раздевалками (договоры безвозмездного пользования, спортивный зал ул. Фрунзе, 25, спортивный зал ЦСИ «Десяточка»)

Оборудование и спортивный инвентарь (с учетом требований ФССП) – мячи для настольного тенниса, ракетка для настольного тенниса, теннисный стол с сетками, корзина для сбора мячей, мячи набивные, гантели, скакалки, скамейки гимнастические, координационная лестница для бега.

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения официальных спортивных мероприятий.

Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

Медицинское обеспечение обучающихся, в т.ч. организация систематического медицинского контроля (договор о сотрудничестве и совместной деятельности с АУЗ РК ВФД)

18. **Кадровые условия** реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками – для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в

официальных спортивных соревнований привлекаются тренеры-преподаватели в количестве согласно штатному расписанию и утвержденному ФОТ;

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации - соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н;

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации – работники направляются на профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом.

**19. Информационно-методические условия** реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

информационно - образовательные ресурсы сети Интернет, отображение образовательной деятельности в информационной среде (официальный сайт организации, ведение электронного журнала посредством АИС «Мой спорт»), взаимодействие всех участников образовательного процесса в социальных группах и сетях.

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия (в %)	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах (астрономических)					
		4,5	6	12	16		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3		
		Наполняемость групп (человек) мин/макс					
		14/28		12/24		12/24	
		1.	Общая физическая подготовка	82	94	128	170
2.	Специальная физическая подготовка	42	56	128	170		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	12	24	40		
4.	Техническая подготовка	88	100	196	240		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	20	42	128	170		
6.	Инструкторская и судейская практика	-	4	8	28		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	4	12	14		
Общее количество часов в год		234	312	624	832		

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года

2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> <li>- контроль за соблюдением режима дня занимающимися</li> <li>- Работа с родителями спортсменов</li> </ul>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
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	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися</p> <p>Воспитательные мероприятия гражданско-патриотической, нравственно-эстетической, спортивнооздоровительной работы</p>	В течение года

	развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
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.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
В рамках разд.5 Годового учебно-тренировочного плана			
Этап начальной подготовки	Правила здорового образа жизни.-Беседа	В течение года	НП-1 Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Хорошие и плохие привычки – Беседа	В течение года	НП-1 Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Отдых – важный элемент режима дня школьника	В течение года	НП-1 Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Рациональное питание – Беседа	В течение года	НП-2 Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Витамины и их польза для спортсмена – Диалог	В течение года	НП-2 Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Почему нужно заниматься спортом – Дискуссия	В течение года	НП-1 Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Какие существуют виды спорта – Игра	В течение года	НП-1 Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Что такое соревнования и как они проводятся в избранном виде спорта – Беседа	В течение года	НП-2 Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Почему нужны правила в спорте – Дискуссия	В течение года	НП-2 Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Что бывает с нарушителями правил – Беседа	В течение года	НП-3 Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Как появился допинг – Беседа	В течение года	НП-3 Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Как допинг влияет на здоровье - Беседа	В течение года	НП-3 Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Честный спорт: Принципы честной спортивной борьбы - Беседа	В течение года	НП-3 Обучающимся даются начальные знания по тематике
	10 антидопинговых правил - Игра	В течение года	НП-3 Обучающимся даются начальные знания по тематике
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Ознакомление с антидопинговыми организациями и их программами - Беседа	В течение года	Обучающимся даются углубленные знания по тематике.
	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	В течение года	Обучающимся даются углубленные знания по тематике.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсмена»	В течение года	Обучающимся даются углубленные знания по тематике.
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	В течение года	Обучающимся даются углубленные знания по тематике.
	Курс обучения по антидопингу - «Русада» online-training	В течение года	Ссылка на онлайн курс: <a href="https://rusada.ru//education/online-training">https://rusada.ru//education/online-training</a> Получение сертификата

### План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятий
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятий в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий.

**План медицинских, медико-биологических мероприятий  
и применения восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в год
	Текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в т.ч. по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в год
	Текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1	Челночный бег 3x10	с	Не более		Не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			110	105	120	115
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее		Не менее	
			7	4	10	6
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+3	+5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м 5 попыток	Количество попаданий	Не менее		Не менее	
			2	1	3	2
2.2	Прыжки через скакалку	Количество раз	Не менее		Не менее	
			35	30	45	40

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 30 метров	с	Не более 6,7	Не более 6,8
1.2	Челночный бег 3х6м	с	Не более 9,7	Не более 9,9
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее 14	Не менее 9
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +5	Не менее +7
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 125	Не менее 120
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее 3	
1.7	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Количество раз		Не менее 9
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Прыжки через скакалку за 45 с	Количество раз	Не менее 75	Не менее 65
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	



## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	физической культурой и спортом			
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-трениро-	<b>Всего на учебно-тренировочном</b>	<b>≈ 600/960</b>		

вочный этап (этап спортивно й специализ а-ции)	<b>этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>			
	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	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	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	$\approx 60/106$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.