

Управление образования администрации муниципального образования  
Выселковский район  
муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования спортивная школа станицы Выселки  
муниципального образования Выселковский район

Принято  
на педагогическом совете  
от 22 мая 2026 г. № 5



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО СШ ст. Выселки  
Н.Н. Дробышева

**Дополнительная общеобразовательная программа**

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

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной  
программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»,  
утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации  
от 24 июня 2026 года № 544,  
в соответствии требований Федерального стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта «настольный теннис»,  
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации  
от 08 декабря 2025 года № 1095*

|                                                                |                                    |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Этап спортивной подготовки                                     | Продолжительность этапов (в годах) |
| Этап начальной подготовки                                      | 2 года                             |
| Учебно - тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) | 5 лет                              |

*Срок реализации программы- 4 года на период действия ФССП*

Заместитель директора

Марухно А.В.

Тренер-преподаватель  
МАУ ДО СШ ст. Выселки

Белавин В.А.  
Попов В. В.

ст. Выселки,  
2026 год

| <b>ОГЛАВЛЕНИЕ</b> |                                                                                                                             |           |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>I.</b>         | <b>Пояснительная записка. Общие положения</b>                                                                               | <b>3</b>  |
| <b>II.</b>        | <b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>                                        | <b>5</b>  |
|                   | 2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения                                                                                   | 5         |
|                   | 2.2 Объем Программы                                                                                                         | 6         |
|                   | 2.2.1.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы                                                         | 7         |
|                   | 2.2.2. Объём соревновательной деятельности                                                                                  | 10        |
|                   | 2.3. Годовой учебно-тренировочный план                                                                                      | 12        |
|                   | 2.4. Календарный план воспитательной работы                                                                                 | 13        |
|                   | 2.5. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним                                       | 15        |
|                   | 2.6. Планы инструкторской и судейской практики                                                                              | 18        |
|                   | 2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств                             | 21        |
| <b>III.</b>       | <b>Система контроля</b>                                                                                                     | <b>24</b> |
|                   | 3.1. Требования к результатам прохождения Программы                                                                         | 24        |
|                   | 3.2 Требования к участию в спортивных соревнованиях                                                                         | 25        |
|                   | 3.3 Оценка результатов освоения Программы                                                                                   | 25        |
|                   | 3.4 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки                                | 26        |
| <b>IV.</b>        | <b>Рабочая программа по виду спорта «настольный теннис»</b>                                                                 | <b>36</b> |
|                   | 4.1. Программный материал для практических занятий                                                                          | 36        |
|                   | 4.2 Учебно-тематический план теоретической подготовки                                                                       | 52        |
| <b>V.</b>         | <b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>                                  | <b>58</b> |
| <b>VI.</b>        | <b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»</b> | <b>59</b> |
|                   | 6.1. Материально-технические условия реализации Программы                                                                   | 60        |
|                   | 6.2 Иные условия реализации Программы                                                                                       | 62        |
|                   | 6.3 Кадровые условия.                                                                                                       | 64        |
| <b>VII.</b>       | <b>Перечень информационного обеспечения</b>                                                                                 | <b>65</b> |
|                   | <b>Приложение</b>                                                                                                           |           |

## **I. Пояснительная записка**

Настоящая программа разработана:

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- на основании приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08 декабря 2025 года № 1095;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;

- с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 июня 2026 года № 544;

- и другими нормативно-правовыми актами Краснодарского края, регламентирующими осуществление спортивной подготовки;

- на основании Устава МАУ ДО СШ станицы Выселки.

### **Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее—Программа) предназначена для осуществления образовательной деятельности в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» станицы Выселки муниципального образования Выселковский район (далее -Учреждение) на этапе начального обучения (НП) и тренировочном этапе обучения (УТ).

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 и безопасного 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 спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее - НП);

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

Программа является основным документом Учреждения по осуществлению спортивной подготовки и предназначена для тренеров-преподавателей, реализующих Программу по виду спорта «настольный теннис».

В Программе учтены специфические особенности и условия работы в Учреждении.

### **Цели Программы:**

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

- организация деятельности, направленной на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях, подготовка спортивного резерва в сборные команды, в том числе спортивные команды Российской Федерации.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Программа является основным документом организации образовательного процесса в Учреждении, регламентирующим учебно-тренировочную работу и выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической, тактической и спортивной подготовке.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических психофизических качеств и специальных способностей обучающихся, проходящих спортивную подготовку.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки, изложенным в ФССП по виду спорта «настольный теннис».

### **2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения**

Продолжительность этапа НП- 2 года: этап НП-1, НП-2.

Продолжительность этапа УТ - 5 лет: УТ-1, УТ-2, УТ-3, УТ-4, УТ-5.

Комплектование учебно-тренировочных групп в Учреждении осуществляется по этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

возраста обучающегося;

наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям.

Максимальная численность группы определяется с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» и соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях и не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в **таблице 1**.

Возраст обучающихся определяется на основании установленных требований правил вида спорта для участников спортивных соревнований.

**Таблица 1**

**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 (лет)</b> | <b>Наполняемость групп (человек)</b> |                     |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------|
|                                                           |                                                           |                                                 | <b>Минимальная</b>                   | <b>Максимальная</b> |
| Этап начальной подготовки                                 | 2                                                         | 7                                               | 10                                   | 20                  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5                                                         | 8                                               | 8                                    | 16                  |

## **2.2. Объём Программы**

Учебно-тренировочный процесс в МАУ ДО СШ ст. Выселки ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели в год в астрономических часах (60 минут).

Объем Программы и распределение учебной нагрузки представлены в таблице №2.

**Таблица 2**

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

| <b>Этапный норматив</b>   | <b>Этапы и годы спортивной подготовки</b> |                   |                                                                  |                       |
|---------------------------|-------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|                           | <b>Этап начальной подготовки</b>          |                   | <b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b> |                       |
|                           | <b>До года</b>                            | <b>Свыше года</b> | <b>До трех лет</b>                                               | <b>Свыше трех лет</b> |
| Количество часов в неделю | 4,5-6                                     | 6-8               | 12-14                                                            | 16-18                 |
| Количество часов в год    | 234-312                                   | 312-416           | 624-728                                                          | 832-936               |

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, её объем составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МАУ ДО СШ ст. Выселки.

Общий годовой учебно-тренировочный план представлен в **приложении № 1** к Программе.

### **2.2.1. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы**

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий. Основными формами учебно-тренировочного процесса является:

- учебно-тренировочное занятие;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные мероприятия,
- иные виды (формы) обучения.

#### **Учебно-тренировочное занятие.**

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех 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.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

учебно-тренировочные группы объединяются (при необходимости) на временной основе для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

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

не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) могут проводиться Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

**Таблица 3**  
**Учебно-тренировочные мероприятия**

| №<br>п/п | Виды<br>учебно-тренировочных<br>мероприятий                                                                         | Предельная<br>продолжительность учебно-<br>тренировочных мероприятий<br>по этапам спортивной<br>подготовки (количество<br>суток) без учета времени<br>следования к месту<br>проведения учебно-<br>тренировочных<br>(мероприятий и обратно) |         |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|          |                                                                                                                     | Этап НП                                                                                                                                                                                                                                    | Этап ТЭ |
| 1.1.     | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -                                                                                                                                                                                                                                          | 14      |
| 1.2.     | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -                                                                                                                                                                                                                                          | 14      |
| 1.3.     | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -                                                                                                                                                                                                                                          | 14      |
| 1.4.     | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -                                                                                                                                                                                                                                          | 14      |
| 2.1.     | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период                                                              | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных                                                                                                                                                                                    |         |

|      |                                                   |                      |  |
|------|---------------------------------------------------|----------------------|--|
|      | 11                                                | мероприятий в<br>год |  |
| 2.2. | Просмотровые учебно-<br>тренировочные мероприятия | До 60 суток          |  |

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план МАУ ДО СШ ст. Выселки, календарный план МО Выселковский район, календарный план Краснодарского края, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5- кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе).

### 2.2.2. Объём соревновательной деятельности

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Учреждении с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах обучения, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающихся.

В Программе указано минимальное количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом муниципальных, и межрегиональных физкультурных мероприятий и спортивных соревнований и с учетом значений, утвержденных в муниципальном задании.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки.

Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

В зависимости от целей, задач, форм организации, состава участников, соревнования по виду спорта подразделяются на виды: контрольные, отборочные и основные.

**Контрольные** соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны подготовки.

Контрольную функцию выполняют соревнования организованные Учреждением (товарищеские игры, турниры, первенства)

**Отборочные** соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации (турниры, первенства Учреждения и МО).

**Основные** соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации (официальные соревнования различного уровня)

**Таблица 4**

**Минимальный объем соревновательной деятельности**

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                          |                |
|------------------------------|------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------|----------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) |                |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет                                              | Свыше трех лет |
| Контрольные                  | 1                                  | 1          | 1                                                        | 1              |
| Отборочные                   | -                                  | -          | 2                                                        | 2              |
| Основные                     | -                                  | 2          | 3                                                        | 3              |

**Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:**

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

**Иные виды (формы) обучения**

К иным видам (формам) обучения относится – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика.

### 2.3. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «настольный теннис» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения.

Представленные в учебном плане: теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование - являются неотъемлемой частью образовательного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно.

При составлении учебных планов и графиков учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

Учебный план заполняется Учреждением в соответствии с примерными объемами по видам подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план отделения «настольного тенниса» представлен в приложении №1 к Программе.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указано в таблице 5.

**Таблица 5. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |
|-------|-----------------------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|
|       |                                               | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|       |                                               | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |
| 1.    | Общая физическая подготовка (%)               | 26-34                              | 25-34      | 17-23                                                     | 17-23          |

|    |                                                                                               |       |       |       |       |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|
| 2. | Специальная физическая подготовка (%)                                                         | 17-23 | 17-23 | 17-23 | 17-23 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%)                                                        | 0     | 3-4   | 6-8   | 7-9   |
| 4. | Техническая подготовка (%)                                                                    | 31-39 | 31-39 | 26-34 | 17-23 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 9-11  | 9-11  | 17-23 | 17-23 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%)                                                       | 0     | 1-2   | 1-3   | 2-4   |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3   | 1-3   | 2-4   | 2-4   |

#### 2.4. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа представляет собой совокупность педагогических воздействий, направленных на решение задач ранней профессиональной ориентации, здоровьесбережения, патриотического, нравственного, трудового, семейного воспитания.

Актуальность воспитательной работы заключается в необходимости формирования у современных детей представлений о настоящих жизненных ценностях, нравственной морали на фоне неконтролируемого информационного потока в различных социальных сетях, блогах и сомнительных СМИ.

**Цель воспитательной работы:** формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством развития социальных компетенций, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

**Задачи воспитательной работы:**

формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;

воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

**Способы достижения цели:**

четкое планирование воспитательной работы в группах;  
прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;  
сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров, судей и зрителей).

Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Особенности формирования моральных черт и качеств личности спортсмена и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе.

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и содержит:

групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;  
профессиональную ориентацию обучающихся;  
творческую, исследовательскую работу;

проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;

организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами Краснодарского края и Российской Федерации;

организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Календарный план воспитательной работы представлен в **приложении №2** к Программе. Сроки проведения отдельных мероприятий, предусмотренных планом, конкретизируются в годовом общешкольном плане воспитательной работы с указанием ответственных исполнителей.

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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:

наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;

нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;

фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;

обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;

распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;

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;

соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;

запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;

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».

**Таблица № 6**

**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                                               |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки  | Теоретическое занятие «Что такое допинг. Виды нарушений антидопинговых правил»       | Октябрь          | Начальные знания о допинге                                                           |
|                            | Теоретическое занятие «Последствия допинга для здоровья спортсмена»                  | Декабрь          | Знания о вреде допинга для здоровья                                                  |
|                            | Проведение бесед с приглашением медицинских работников ГБУЗ ЦРБ Выселковского района | Февраль          | Рассказ, просмотр видеороликов, посвященных борьбе с допингом                        |
|                            | Онлайн-обучение на сайте РУСАДА                                                      | До 01.02.        | Прохождение онлайн-курса и получение сертификата                                     |
|                            | Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»        | 1 раз в год      | Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» |

|                                                           |                                                                                                               |                 |                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях                                                | По назначению   | Принимать участие в конкурсах, акциях                                                   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Онлайн-обучение на сайте РУСАДА                                                                               | 1 раз в год     | Прохождение онлайн-курса и получение сертификата                                        |
|                                                           | Организация встреч со специалистами в сфере предотвращения допинга в спорте.                                  | 1 раз в год     | Памятки для обучающихся и тренеров-преподавателей                                       |
|                                                           | Теоретическое занятие «История борьбы с допингом»                                                             | 1 раз в год     | Ознакомление с материалами пагубного влияние применение допинга на организм спортсмена. |
|                                                           | Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов. Структура организаций антидопинговой борьбы в мире.» | Октябрь-декабрь | Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»              |
|                                                           | Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»                                 | Сентябрь        | Ответственность родителей                                                               |
|                                                           | Участие в районных и региональных антидопинговых мероприятиях                                                 | По назначению   | Принимать участие в конкурсах, акциях                                                   |

## 2.6 Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

В группах начальной подготовки с обучающимися проводится коллективный анализ тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований.

Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные задания, учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В тренировочных группах обучающиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

### **Первый год.**

1. Освоение терминологии, принятой в настольном теннисе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт, проведение упражнений по построению и перестроению группы.
3. В качестве дежурного подготовка мест для проведения занятий, инвентаря и оборудования.

### **Второй год.**

1. Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими технические приемы игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, по обучению перемещениям, подачам и передаче мяча.
3. Судейство на учебных играх в своей группе.

### **Третий год.**

1. Вести наблюдение за учащимися выполняющими технические приемы в игре и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям.
3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей судей, ведение технического отчета.

### **Четвертый год.**

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.
2. Проведение комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке.

3. Судейство на соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе.

#### Пятый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.

2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры в учебно-тренировочных группах этапа НП.

4. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

**Таблица 7**

#### 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    | Сентябрь-декабрь | Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия                                               |
|                                                           | Практические занятия     | Январь-август    | Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки. |
|                                                           | Судейская практика:      |                  |                                                                                                                                                                  |
|                                                           | Теоретические занятия    | Сентябрь-декабрь | Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы                                                                                   |

|  |                      |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|----------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Практические занятия | Январь-август | Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья». |
|--|----------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2.7 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Для прохождения обучения по данной Программе допускаются желающие, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «настольный теннис».

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к спортивным соревнованиям.

Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

**Педагогические средства** являются основными, так как при нерациональном построении учебно-тренировочного занятия остальные средства восстановления оказываются неэффективными.

Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого учебно-тренировочного занятия, рациональное построение учебно-тренировочных занятий в микроцикле и на отдельных этапах подготовки.

**Педагогические средства восстановления включают:**

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

### **Психолого-педагогические средства включают специальные**

восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

**Гигиенические средства** восстановления - это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

**Медико-биологическая** группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

**Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.**

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок.

В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

В группах начальной подготовки и учебно-тренировочной группах следует избегать применения медико-биологических средств.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в **таблице 8**.

Таблица 8

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

| Этап спортивной подготовки                                | Мероприятия                                                                                        | Сроки проведения                       |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | Врачебно-педагогические наблюдения                                                                 | В течение года                         |
|                                                           | Предварительные медицинские осмотры                                                                | При определении допуска к мероприятиям |
|                                                           | Периодические медицинские осмотры                                                                  | 1 раз в 12 месяцев                     |
|                                                           | Этапные и текущие медицинские обследования                                                         | В течение года                         |
|                                                           | Применение медико-биологических средств                                                            | В течение года                         |
|                                                           | Применение педагогических средств                                                                  | В течение года                         |
|                                                           | Применение психологических средств                                                                 | В течение года                         |
|                                                           | Применение гигиенических средств                                                                   | В течение года                         |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Врачебно-педагогические наблюдения                                                                 | В течение года                         |
|                                                           | Предварительные медицинские осмотры                                                                | При определении допуска к мероприятиям |
|                                                           | Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 2 раза в 12 месяцев                    |
|                                                           | Этапные и текущие медицинские обследования                                                         | В течение года                         |
|                                                           | Применение медико-биологических средств                                                            | В течение года                         |
|                                                           | Применение педагогических средств                                                                  | В течение года                         |
|                                                           | Применение психологических средств                                                                 | В течение года                         |
|                                                           | Применение гигиенических средств                                                                   | В течение года                         |

### **III. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения Программы**

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «настольный теннис»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «настольный теннис» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### **3.2. Требования к участию в спортивных соревнованиях**

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Учреждение направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### **3.3. Оценка результатов освоения Программы**

Для оценки уровня освоения программы проводятся текущий контроль, промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля - наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования. Результаты текущего контроля фиксируются в журнале учета посещаемости группы.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется один раз в год, с 1 мая по 30 июня, и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Средством промежуточной аттестации являются контрольно-тестовые упражнения, характеризующие основные физические и специальные качества и способности, а также технические навыки обучающихся в соотношении с планируемыми результатами программы.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий

спортивный сезон допускается по решению педагогического совета с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют программным требованиям, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося возможен перевод такого обучающегося на дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта.

Освоение программы завершается итоговой аттестацией, которая проводится по окончании учебно - тренировочного этапа. Итоговая аттестация проводится с 15 мая по 15 июня. Формами итоговой аттестации по видам подготовки являются:

- по теоретической подготовке - собеседование или тестирование;
- по общей физической подготовке - выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг показателей физической подготовки (знаки отличия ВФСК ГТО);
- по специальной физической и технико-тактической подготовке - выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг индивидуальных достижений (уровень квалификации и результаты участия в соревнованиях).

Обучающиеся - победители и призеры региональных и всероссийских, а также мировых первенств от итоговой аттестации могут быть освобождены по решению педагогического (тренировочного) совета, аттестация может быть зачтена по результатам соревновательной деятельности с приложением протоколов (копий), подтверждающих спортивный результат.

Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации, а также подведение итогов и установление уровня освоения программы осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МАУ ДО СШ ст. Выселки.

### **3.4 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки**

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования по специально разработанным нормативам.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, проходящих спортивную подготовку учитывают уровень спортивной квалификации обучающихся (спортивные разряды и

спортивные звания их возраст, пол, а также особенности вида спорта «настольный теннис», таблицы 9-16.

**Таблица 9**

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

| №<br>п/п                                          | Упражнения                                                                        | Единица<br>измерения | Норматив<br>до года обучения |      |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|------|
|                                                   |                                                                                   |                      | М.                           | Д.   |
| 1. Нормативы общей физической подготовки          |                                                                                   |                      |                              |      |
| 1.1.                                              | Челночный бег 3x10 м                                                              | с                    | не более                     |      |
|                                                   |                                                                                   |                      | 11,2                         | 11,7 |
| 1.2.                                              | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа на полу                                 | Кол-во<br>раз        | не менее                     |      |
|                                                   |                                                                                   |                      | 7                            | 4    |
| 1.3.                                              | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами                                    | см                   | не менее                     |      |
|                                                   |                                                                                   |                      | 85                           | 77   |
| 1.4.                                              | Наклон вперед из положения стоя на<br>гимнастической скамье (от уровня<br>скамьи) | см                   | не менее                     |      |
|                                                   |                                                                                   |                      | +1                           | +3   |
| 1. 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                   |                      |                              |      |
| 2.1.                                              | Метание теннисного мяча в цель,<br>дистанция 6 м (5 попыток)                      | Кол-во<br>попаданий  | не менее                     |      |
|                                                   |                                                                                   |                      | 2                            | 1    |
| 2.2.                                              | Прыжки через скакалку за 30 с                                                     | Кол-во<br>раз        | не менее                     |      |
|                                                   |                                                                                   |                      | 35                           | 30   |

**Таблица 10**

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

| №<br>п/п                                 | Упражнения                                     | Единица<br>измерения | Норматив<br>до года обучения |      |
|------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|------|
|                                          |                                                |                      | М.                           | Д.   |
| 2. Нормативы общей физической подготовки |                                                |                      |                              |      |
| 1.1.                                     | Челночный бег 3x10 м                           | с                    | не более                     |      |
|                                          |                                                |                      | 10,8                         | 11,3 |
| 1.2.                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Кол-во<br>раз        | не менее                     |      |
|                                          |                                                |                      | 10                           | 6    |
| 1.3.                                     | Прыжок в длину с места толчком                 | см                   | не менее                     |      |

|                                                   |                                                                             |                  |          |    |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|----|
|                                                   | двумя ногами                                                                |                  | 95       | 87 |
| 1.4.                                              | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см               | не менее |    |
|                                                   |                                                                             |                  | +3       | +5 |
| 2. 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                             |                  |          |    |
| 2.1.                                              | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)                   | Кол-во попаданий | не менее |    |
|                                                   |                                                                             |                  | 3        | 2  |
| 2.2.                                              | Прыжки через скакалку за 30 с                                               | Кол-во раз       | не менее |    |
|                                                   |                                                                             |                  | 45       | 40 |

Таблица 11

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

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                  | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                                |                                                                             |                      | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                             |                      |          |         |
| 1.1.                                           | Бег на 30 м                                                                 | с                    | не более |         |
|                                                |                                                                             |                      | 6,5      | 6,6     |
| 1.2.                                           | Челночный бег 3x10 м                                                        | с                    | не более |         |
|                                                |                                                                             |                      | 9,8      | 10,2    |
| 1.3.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | кол-во раз           | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | 11       | 7       |
| 1.4.                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | +3       | +5      |
| 1.5.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | 122      | 117     |
| 1.6.                                           | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз       | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | 4        | -       |
| 1.7.                                           | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз       | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | -        | 7       |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                             |                      |          |         |
| 2.1.                                           | Прыжки через скакалку за 45 с                                               | количество раз       | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | 75       | 65      |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                             |                      |          |         |

|      |                                                                 |                                                                                                                    |
|------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)    | спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный                    |

**Таблица 12**

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

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                  | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                                |                                                                             |                      | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                             |                      |          |         |
| 1.1.                                           | Бег на 30 м                                                                 | с                    | не более |         |
|                                                |                                                                             |                      | 6,4      | 6,5     |
| 1.2.                                           | Челночный бег 3x10 м                                                        | с                    | не более |         |
|                                                |                                                                             |                      | 9,6      | 9,8     |
| 1.3.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | кол-во раз           | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | 15       | 10      |
| 1.4.                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | +3       | +5      |
| 1.5.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | 135      | 130     |
| 1.6.                                           | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз       | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | 4        | -       |
| 1.7.                                           | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз       | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | -        | 10      |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                             |                      |          |         |
| 2.1.                                           | Прыжки через скакалку за 45 с                                               | количество раз       | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | 80       | 70      |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                             |                      |          |         |

|      |                                                                 |                                                                                                                    |
|------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)    | спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»            |

**Таблица 13**

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

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                  | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                                |                                                                             |                      | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                             |                      |          |         |
| 1.1.                                           | Бег на 30 м                                                                 | с                    | не более |         |
|                                                |                                                                             |                      | 6,3      | 6,4     |
| 1.2.                                           | Челночный бег 3х10 м                                                        | с                    | не более |         |
|                                                |                                                                             |                      | 9,5      | 9,7     |
| 1.3.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | кол-во раз           | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | 17       | 11      |
| 1.4.                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | +6       | +9      |
| 1.5.                                           | Прыжок в длину с места толчком лвумя ногами                                 | см                   | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | 150      | 140     |
| 1.6.                                           | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз       | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | 5        | -       |
| 1.7.                                           | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз       | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | -        | 11      |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                             |                      |          |         |
| 2.1.                                           | Прыжки через скакалку за 45 с                                               | количество раз       | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | 85       | 75      |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                             |                      |          |         |

|      |                                                                 |                                                                                                                                       |
|------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)    | спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                               |

**Таблица 14**

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

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                  | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                                |                                                                             |                      | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                             |                      |          |         |
| 1.1.                                           | Бег на 30 м                                                                 | с                    | не более |         |
|                                                |                                                                             |                      | 6,2      | 6,3     |
| 1.2.                                           | Челночный бег 3x10 м                                                        | с                    | не более |         |
|                                                |                                                                             |                      | 9,4      | 9,6     |
| 1.3.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | кол-во раз           | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | 20       | 12      |
| 1.4.                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | +7       | +10     |
| 1.5.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | 160      | 150     |
| 1.6.                                           | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз       | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | 6        | -       |
| 1.7.                                           | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз       | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | -        | 12      |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                             |                      |          |         |
| 2.1.                                           | Прыжки через скакалку за 45 с                                               | количество раз       | не менее |         |
|                                                |                                                                             |                      | 90       | 80      |

| 3. Уровень спортивной квалификации |                                                                 |                                                                                                                                       |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.1.                               | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)    | спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 3.2.                               | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                               |

**Таблица 15**

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

| №<br>п/п                                 | Упражнения                                                                  | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                          |                                                                             |                      | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                                                             |                      |          |         |
| 1.1.                                     | Бег на 30 м                                                                 | с                    | не более |         |
|                                          |                                                                             |                      | 6,1      | 6,2     |
| 1.2.                                     | Челночный бег 3х10 м                                                        | с                    | не более |         |
|                                          |                                                                             |                      | 9,3      | 9,5     |
| 1.3.                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | кол-во раз           | не менее |         |
|                                          |                                                                             |                      | 25       | 13      |
| 1.4.                                     | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|                                          |                                                                             |                      | +8       | +11     |
| 1.5.                                     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | не менее |         |
|                                          |                                                                             |                      | 170      | 160     |
| 1.6.                                     | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз       | не менее |         |
|                                          |                                                                             |                      | 8        | -       |
| 1.7.                                     | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз       | не менее |         |
|                                          |                                                                             |                      | -        | 14      |

| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                    |                                                                                                                                                         |          |    |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----|
| 2.1.                                           | Прыжки через скакалку<br>за 45 с                                   | количество<br>раз                                                                                                                                       | не менее |    |
|                                                |                                                                    |                                                                                                                                                         | 95       | 85 |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                    |                                                                                                                                                         |          |    |
| 3.1.                                           | Период обучения на этапе спортивной<br>подготовки<br>(до трех лет) | спортивные разряды -<br>«третий юношеский<br>спортивный разряд»,<br>«второй юношеский<br>спортивный разряд»,<br>«первый юношеский<br>спортивный разряд» |          |    |
| 3.2.                                           | Период обучения на этапе спортивной<br>подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды -<br>«третий спортивный<br>разряд», «второй<br>спортивный разряд»,<br>«первый спортивный<br>разряд»                                  |          |    |

**Методические указания для приёма контрольно- переводных  
нормативов в рамках промежуточной аттестации**

**Прыжки боком через гимнастическую скамейку**

Высота скамейки 25 см. Ширина 30 см. Прыжки выполняются боком к скамейке.

Ноги вместе. Колени согнуты. Прыжки выполняются на время за 30 сек.

Из двух попыток учитывается наилучший результат по количеству раз.

**Прыжки со скакалкой одинарные:** по сигналу судья включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 с.

Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.

**Бег 10, 30 метров** Испытание проводится по общепринятой методике из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Старт высокий. Время 10,30 - метрового отрезка фиксируется секундомером. Тест выполняется 1 раз.

**Прыжок в длину с места**

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из двух попыток учитывается лучший результат.

Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние.

Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

#### **Метание мяча для настольного тенниса**

Для метания понадобится, теннисный мяч и рулетка для замера расстояния броска, испытуемый выполняет разбег с мячом, бросает мяч с указанной линии, расстояние выполнения засчитывается с первого отскока мяча от пола. Выполняется 3 попытки, лучшая идет в результат.

#### **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа**

Исходное положение - упор лежа, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены. Спортсмен начинает сгибать и разгибать руки. Считается количество отжиманий.

**Подтягивание на перекладине:** исходное положение - вис на перекладине, хват на ширине плеч.

Руки подтягивают вверх, чтобы подняться выше подбородка и коснуться перекладины верхней частью груди. Тело опускают вниз, в нижней точке полностью выпрямляют руки.

#### ***Техническая подготовленность.***

**Игра накатами слева по диагонали:** норматив выполняется на продолжительность количества ударов накатом в заданную точку диагонали. Следить за исходным положением рук, ног, туловища при подготовке к удару.

Наблюдать за полётом мяча.

**Игра накатами справа по диагонали:** норматив выполняется на продолжительность количества ударов накатом в заданную точку диагонали. Следить за исходным положением рук, ног, туловища при подготовке к удару.

**Выполнение подрезки справа/слева по диагоналям:** (из 10 попыток) в нормативе учитывается техника выполнения приёма и попадания мяча в противоположную сторону стола. Особое внимание стоит уделить правильности приёма работы кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара, контакта мяча с ракеткой.

**Выполнение подачи справа/слева с нижним вращением в правую/левую половину стола:** (из 10 попыток) испытуемый становится к лицевой стороне стола, необходимо подбросить мяч выше сетки и совершить правильную подачу, придав ей нижнее вращение. Внимание уделить правильности выполнения подачи, работы кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара, при подаче мяч должен находиться на уровне стола.

**Выполнение подачи справа/слева с верхним вращением в правую/левую половину стола:** (из 10 попыток) испытуемый становится к лицевой стороне стола, необходимо подбросить мяч выше сетки и

совершить правильную подачу, придав ей верхнее вращение. Внимание уделить правильности выполнения подачи, работы кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара, при подаче мяч должен находиться на уровне стола.

Перевод в группу следующего года обучения осуществляется при условии положительной динамики показателей общей и специальной физической подготовленности, теоретической подготовки, количественного объема освоения программы, участия в соревнованиях и выполнения спортивных разрядов.

**Перечень вопросов для контроля знаний по итогам освоения теоретической подготовки :**

1. В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?

А. 1920 г.

Б. 1926 г.

В. 1931 г.

2. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

А. 1988 г.

Б. 1990 г.

В. 1989 г.

3. Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?

А. 2.74м.\*1.52см

Б. 2.00м\*1.5м

В. 2.70м\*1.6м

4. Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?

А. 1.80м\*15.25см

Б. 1.83м\*15.25см

В. 2.00м\*15.30см

5. Какой должен быть цвет сетки?

А. синий

Б. зеленый

В. Голубой

6. Какая масса мяча в настольном теннисе?

А. 2.5 г.

Б. 3 г.

В. 2.7 г.

7. До сколько очков продолжается партия в настольный теннис?

А. 5

Б. 10

В. 11

8. Какой диаметр мяча в настольном теннисе ?

А. 42мм.

Б. 45мм.

В. 40мм.

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

Рабочая программа - обязательный документ составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании Программы Учреждения

Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, являющаяся документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, определяющая ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, фиксирующая состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, определяющая логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, выявляющая уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся

##### **4.1. Программный материал для практических занятий**

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс.

В группах начальной подготовки невозможно требовать от обучающихся четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными являются (в порядке повышения сложности) следующие упражнения:

-многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока; -различные виды жонглирования мячом;

-овладение базовой техникой работы ног;

-овладение техникой ударов справа и слева на столе;

-овладение техникой подач разными ударами;

-игра на счет разученными ударами;

-начальная работа по развитию тактического мышления;

-работа у стенки.

Начиная с тренировочного этапа (этап спортивной специализации), процесс подготовки обучающихся приобретает форму и содержание, отличающиеся от первых лет занятий.

Построение этапа осуществляется в связи с требованиями периодизации учебно-тренировочного процесса. Учебно-тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы. Продолжительность периодов зависит от календаря соревнований и подготовленности обучающихся.

### **Подготовительный период**

Подготовительный период делится на два периода: *обще-подготовительный* и *специально-подготовительный*.

Основной задачей обще-подготовительного периода является создание условий для достижения обучающимися наилучшей спортивной формы с предварительным созданием прочного фундамента, а именно: всесторонняя физическая подготовка, развитие физических и морально-волевых качеств, подготовка обучающихся к сдаче переводных нормативов, специальная физическая подготовка.

Задачей специально-подготовительного периода является подведение спортсмена к пику спортивной формы; дальнейшее совершенствование общей и специальной физической подготовленности теннисистов; совершенствование техники и тактики игры; подготовка к предстоящим соревнованиям; приобретение соревновательного опыта в тренировочных подводящих соревнованиях и турнирах.

### **Соревновательный период**

Задачей этого периода является достижение обучающимися наилучших и стабильных спортивных результатов. В этот период решаются задачи совершенствования технико-тактического мастерства, дальнейшее совершенствование специальных физических качеств, повышение уровня теоретических знаний.

При этом подготовка к соревнованиям ведется с учетом особенностей их проведения (программы, условий, временных и климатических и т. п.). Учебно-тренировочный процесс строится в этот период с учетом особенностей предстоящих соревнований.

Первые игры являются проверкой качества проведенной работы в подготовительном периоде. По результатам этих игр выявляются недостатки в подготовленности обучающихся, на основании которых строится дальнейшая подготовка. При этом каждое соревнование необходимо рассматривать как ступень к достижению более высоких результатов в последующих соревнованиях.

### **Переходный период**

Основными задачами переходного периода являются активный отдых, укрепление здоровья, совершенствование общей физической и технической подготовки. Этот период, как правило, в настольном теннисе длится с июля по август включительно.

В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и графика их участия в соревнованиях годичный учебно-тренировочный процесс может быть разбит на два или более циклов подготовки, который также состоит из трех вышеуказанных периодов с несколько сокращенным переходным периодом.

Во всех периодах годичного цикла в настольном теннисе присутствуют все виды подготовки, но их соотношение, а главное, формы значительно отличаются.

Длительность каждого подготовительного и соревновательного периода устанавливается с учетом календарного плана соревнований, в которых планируется участие обучающихся.

### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

На этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры.

По окончании годичного цикла обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

Основная задача на этом этапе - воспитывать интерес к занятиям настольным теннисом в повседневной жизни.

Учебно-тренировочный процесс должен быть увлекательным и многообразным. Следует формировать целостные двигательные конструкции базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по настольному теннису. Проводить всестороннюю физическую подготовку.

Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок. Осуществить первоначальный отбор.

#### **1. Теоретическая подготовка:**

- занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие личности, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека;

- занятия физкультурой в домашних условиях;

- история появления и развития настольного тенниса, спортивный инвентарь;
- правила поведения на учебно-тренировочных занятиях;
- правила содержания инвентаря, ремонт ракеток;
- спортивная одежда и обувь;
- гигиена и режим для занимающихся спортом;
- гигиенические требования к спортивной одежде;
- оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности;
- простейшие упражнения по освоению элементов техники игры в настольный теннис;
- определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

## **2. Практическая подготовка:**

### *2.1 Общая физическая подготовка.*

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий специализации, укрепления здоровья. Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательные - координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

### *2.2. Специальная физическая подготовка.*

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

### *2.3. Техническая подготовка.*

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократность повторения хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой: набивания мяча, набивания мяча об стенку;
- различные виды жонглирования мячом.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов, разучивание имитации передвижения по площадке (правильное положение туловища, ног, ракетки, кисти, локтя, плеча).

В группах начальной подготовки в конце года проводятся соревнования - тестирования по физической подготовке и упражнениям с ракеткой и мячом согласно контрольных нормативов, приведенных в программе. Обучающихся групп начальной подготовки 2-го года принимают участие в соревнованиях.

#### *2.4. Контроль подготовки.*

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. Контрольные нормативы по физической и технической подготовке, позволяющие вести наблюдения за усвояемостью программы. Воспитание волевых качеств.

Работа по разучиванию новинок, появляющихся в настольном теннисе, новых технико - тактических приемов игры. Одиночные и парные игры на счет тренера-преподавателя против конкретного соперника. Участие в соревнованиях по календарному плану.

#### **Базовая техника**

1. Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

- различные виды жонглирования мячом, подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем, партнером, тренажером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем, партнером, тренажером.

3. Овладение базовой техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья,

плеча;

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером-преподавателем (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

4. Овладение техникой ударов по мячу на столе. После освоения игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения:
- удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола;
- удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки;
- удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стенке;
- удары по мячу левой и правой стороной стола, приставленной к стенке; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с партнером, тренером, тренажером;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево - вправо - вперед - назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения влево - вправо, вперед - назад, по «треугольнику» - вперед - вправо - назад, вперед - влево - назад);
- имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

## **2.Базовая тактика**

Игра на столе с тренером-преподавателем (партнером, тренажером - роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и др.

## **Технико-тактическая подготовка для групп этапа начальной подготовки 1-го года обучения (НП-1)**

### **1. Общефизическая подготовка**

Развиваемые физические качества: ловкость, подвижность, гибкость, координация. Вся работа направлена на разностороннюю физическую подготовку, достигается через подвижные игры и эстафеты. Упражнения для развития ловкости, координации: ведение баскетбольного мяча, бег с преодолением препятствий, прыжки через скакалку, бег с частым изменением направлений, броски мяча в цель, эстафеты.

Упражнения для развития подвижности: различные виды бега (прямо, приставными шагами, с поворотами, крестным шагом, с ускорением, змейкой).

### **2. Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития СПФ: бег по восьмерке, бег вокруг стола, отжимания от стола, подъем в сед из положения, лежа, прыжки через скакалку на время, прыжок в длину с места, бег 30 метров.

### **3. Базовая техника**

- хватка;
- стойка;
- жонглирование, удары у тренировочной стенки;
- удар тычком справа, слева (игра в перекидку);
- простая подача тычком;
- одиночные накаты справа, слева, по диагонали, в две точки;
- комбинированная игра: подача, тычок, накат, подставка.

### **4. Передвижение**

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций (положение ног, разворот туловища форма замаха, положению руки по отношению к туловищу, положение кисти, ракетки, предплечья, плеча);
- одношажный, бесшажный способы перемещения;
- приставной скользящий шаг;
- многократное повторение ударного движения.

### **5. Базовая тактика**

- накаты справа, слева, поочередно;
- срезкой длинно - коротко;
- выполнение подач разминочным ударом;
- игра на счет разученными ударами.

## **Технико-тактическая подготовка для групп этапа начальной подготовки второго года обучения (НП-2)**

### **Общефизическая подготовка (ОФП)**

Развиваемые физические качества: ловкость, подвижность, гибкость, координация. Вся работа направлена на разностороннюю физическую подготовку, достигается через подвижные игры и эстафеты. Упражнения для развития ловкости, координации: ведение баскетбольного мяча, бег с

преодолением препятствий, прыжки через скакалку, бег с частым изменением направлений, броски мяча в цель, эстафеты.

Упражнения для развития подвижности: различные виды бега (прямо, приставными шагами, с поворотами, крестным шагом, с ускорением, змейкой).

### **Специальная физическая подготовка(СФП)**

Упражнения для развития СПФ: бег по восьмерке, бег вокруг стола, отжимания от стола, подъем в сед из положения, лежа, прыжки через скакалку на время, прыжок в длину с места, бег 30 метров.

Базовая техника

- удары накатом справа по диагонали, прямой (по накату, подставке);
- удары накатом слева по диагонали, прямой (по накату, подставке);
- удары накатом справа в две, три точки (по накату, подставке);
- удары накатом слева в две, три точки (по накату, подставке);
- удары накатом справа, слева - 1-ник;
- удары срезкой справа, слева по срезке;
- подачи накатом справа, слева (быстрые в заданном направлении);
- подачи плоские короткие;
- подачи срезкой по заданному направлению;
- срезка, срезки - накат;
- удары накатом справа, слева по срезке.

Методы:

- а) поочередно с тренером;
- б) с партнером (легкие упражнения);
- в) спарринг (сложные задания, по 3-4 человека за стол);
- г) с тренером БКМ (с лучшими спортсменами);
- д) робот-пушка.

Передвижения:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций (положение ног, разворот туловища форма замаха, положению руки по отношению к туловищу, положение кисти, ракетки, предплечья, плеча);

- одношажный, бесшажный способы перемещения;
- приставной скользящий шаг;
- многократное повторение ударного движения

Базовая тактика

- накаты справа, слева, поочередно;
- срезкой длинно - коротко;
- выполнение подач разминочным ударом;
- игра на счет разученными ударами.

**Требования по спортивной подготовке обучающихся на этапе НП**

1. Сдать нормативы по физической, специальной и технической подготовке.

2. Принять участие в 3-х соревнованиях.

Обучающиеся групп начальной подготовки 2-го года принимают участие не менее чем в трёх соревнованиях в течение учебного года и сдают контрольные нормативы по физической подготовке, согласно контрольным нормативам, приведенным в Программе.

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

(до 2-х лет)

На тренировочном этапе (до 2-х лет подготовки) годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов.

Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

По окончании годичного цикла обучающиеся обязаны выполнить нормативы ОФП, СФП, участвовать в соревнованиях.

На этом этапе необходимо провести распределение обучающихся по стилям игры. Начать подготовку в соответствии с особенностями стиля, не забывая при этом о технической подготовленности. Формировать и совершенствовать ключевые элементы стиля.

Следует постоянно увеличивать объем заданий по обучению технике комбинаций, применять упражнения в парной игре. Овладеть теоретическими знаниями, непосредственно связанными со спортивной подготовкой.

Проводить всестороннюю физическую подготовку, основное внимание уделять воспитанию гибкости и ловкости. Совершенствовать скоростные способности (скорость и точность реакции, быстроту и темп движений). Повышать уровень скоростной и аэробной выносливости.

### **Технико-тактическая подготовка для групп учебно-тренировочного этапа 1-го года обучения (УТЭ-1)**

#### **1.Общefизическая подготовка**

Развиваемые физические качества: подвижность и быстрота реакции, сила, выносливость, координация, ритмичность.

Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции: бег с быстрой сменой направлений, выпады из различных положений, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег, бег змейкой, игры в футбол, баскетбол. Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине различным хватом, прыжки на одной ноге, прыжки на обеих ногах, прыжки из положения приседа прыжки через скамейку, ходьба из положения приседа, подъем туловища из положения лежа, поднятие ног на шведской стенке, бросок набивного мяча из положения лежа.

Упражнения для развития ловкости, координации, ритмичности: бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений, бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км., 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол.

## **2. Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития СПФ: передвижение боком скачками, имитация ударных движений, имитация ударных движений с нагрузкой 0,5 кг., имитация ударов с поворотом туловища и передвижением (влево-вправо, вперед-назад, по восьмерке), боксирование на ходу, повороты туловища из положения сидя, прыжки в стороны, прыжки со скакалкой одинарные и двойные на время, бег 30, 60 м.

## **3. Базовая техника**

-накаты справа, слева, по диагонали, прямой;  
короткий накат (с полулета);  
длинный накат (с отскоком в средней зоне);  
срезка срезки справа, слева;  
накат по срезке справа, слева;  
топ-спин справа по подставке (диагональ);  
завершающий удар по накату;  
изучение подач с вращением:  
типа - «маятник» (слева, справа)  
«топорик»;  
-чередование быстрых и коротких подач.

## **Передвижение**

одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения;  
имитация ударов и передвижений.

## **Базовая тактика**

изменение скорости выполняемых ударов;  
изменение направления выполняемых ударов (перевод).

## **Соревновательная подготовка**

Тренировочные игры на счет по элементам:

- а) только накатами справа на 2/3 стола;
- б) накатами слева по левой половине;
- в) быстрая подача - быстрый удар справа;
- г) быстрая подача - быстрый удар слева;
- д) только накатами против срезки.

## **Метод освоения:**

с партнером попарно;  
с партнером по 2-3-ое за столом;  
с тренером-преподавателем;

## **Технико-тактическая подготовка для групп учебно-тренировочного этапа 2-го года обучения (ТЭ-2)**

### **1. Общефизическая подготовка**

Развиваемые физические качества: подвижность и быстрота реакции, сила, выносливость, координации, ритмичность.

Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции: бег с быстрой сменой направлений, выпады из различных положений, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег, бег змейкой, игры в футбол, баскетбол. Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине различным хватом, прыжки на одной ноге, прыжки на обеих ногах, прыжки из положения приседа прыжки через скамейку, ходьба из положения приседа, подъем туловища из положения лежа, поднятие ног на шведской стенке, бросок набивного мяча из положения лежа.

Упражнения для развития ловкости, координации, ритмичности: бросок мяча в цель, броски мяча <sup>58</sup> из различных положений, бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км., 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол.

## **2. Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития СПФ: передвижение боком скачками, имитация ударных движений, имитация ударных движений с нагрузкой 0,5 кг., имитация ударов с поворотом туловища и передвижением (влево-вправо, вперед-назад, по восьмерке), боксирование на ходу, повороты туловища из положения сидя, прыжки в стороны, прыжки со скакалкой одинарные и двойные на время, бег 30, 60 м.

## **3. Базовая техника**

-совершенствование ударов накатом: увеличение стабильности (более 20 ударов подряд) и скорости по заданным направлениям, перевод мяча в другую зону;

накат, топ-спин по срезке (серия ударов);

срезка срезки - топ-спин справа;

срезка срезки - топ-спин слева по заданным направлениям (диагональ, середина, по прямой);

топ-спин по подставке справа в разные точки (зоны);

топ-спин по подставке слева в разные зоны;

комбинированно: топ-спин справа, слева, завершающий удар;

изучение подачи: «маятник», «топорик» «веер», «челнок».

### **Передвижение**

одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения;

имитация ударов и передвижений.

### **Базовая тактика**

изменение скорости выполняемых ударов;

изменение направления выполняемых ударов (перевод).

### **Соревновательная подготовка**

Тренировочные игры на счет по элементам:

а) только накатами справа на 2/3 стола;

б) накатами слева по левой половине;

в) быстрая подача - быстрый удар справа;

- г) быстрая подача - быстрый удар слева;
- д) только накатами против срезки.

Метод освоения:

- с партнером попарно;
- с партнером по 2-3-ое за столом;
- с тренером БКМ.

**Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет)**

При планировании нагрузки на данном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов по сравнению с прошлым сезоном, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Окончательно определить основные компоненты стиля игры обучающегося. Формировать всестороннюю технику, чтобы дать возможность игрокам проявить базовую технику и тактику комбинаций в рамках индивидуального стиля.

Совершенствовать «коронные» технические навыки и тактическую подготовленность с учетом индивидуального стиля. Активно использовать упражнения в парной игре.

Необходимо, чтобы теоретические знания обучающихся были связаны с практическими занятиями и применялись в учебно-тренировочном процессе.

На данном этапе общая физическая подготовка является главной, специальная проводится на ее основе.

Акцентировать внимание на воспитании ловкости, быстрой силы, скоростной

**Технико-тактическая подготовка для групп учебно-тренировочного этапа 3-го года обучения (ТЭ-3)**

**1. Общефизическая подготовка**

Развиваемые физические качества: подвижность и быстрота реакции, сила, выносливость, координация, ритмичность.

Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции: бег с быстрой сменой направлений, выпады из различных положений, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег, бег змейкой, игры в футбол, баскетбол.

Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине различным хватом, прыжки на одной ноге, прыжки на обеих ногах, прыжки из положения приседа прыжки через скамейку, ходьба из положения приседа, подъем туловища из положения

лежа, поднятие ног на шведской стенке, бросок набивного мяча из положения лежа.

Упражнения для развития ловкости, координации, ритмичности: бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений, бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км., 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол.

## **2. Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития СПФ: передвижение боком скачками, имитация ударных движений, имитация ударных движений с нагрузкой 0,5 кг., имитация ударов с поворотом туловища и передвижением (влево-вправо, вперед-назад, по восьмерке), боксирование на ходу, повороты туловища из положения сидя, прыжки в стороны, прыжки со скакалкой одинарные и двойные на время, бег 30, 60 м.

## **3. Базовая техника**

-накаты справа, слева, в чередовании с топ-спином по заданным направлениям;

изменение ритма и повышение скорости в отработке атакующих элементов;

перекрутка в средней зоне (справа, слева) по диагонали;

топ-спин по срезке (с защитником с чередованием укороченных ударов);

выход в атаку из «кача» топ-спином справа по заданному направлению;

выход в атаку из «кача» топ-спином слева по заданному направлению;

топ-спин по подставке в 2,3 точки с последующей перекруткой;

выполнение топ-спинов справа с замахом из левой зоны;

завершающий удар;

подачи, прием подач. Подачи с замаскированным вращением.

### **Передвижение**

передвижение прыжком;

одношажный с выпадом к короткому мячу;

скрестным шагом;

комбинированным шагом;

имитация передвижения из ударной позиции.

## **4. Базовая тактика**

прием подач различными ударами;

подачи в ближнюю зону в сочетании с подачами в дальнюю зону;

подставка слева - быстрый удар;

срезки в сочетании с ударом;

выбор момента для перехода с наката на завершающий удар;

захват инициативы через изменение направления (перевод).

### **Соревновательная подготовка**

а) произвольная подача + контр-удар справа по прямой;

б) произвольная подача + контр-удар справа по центру;

- в) подача по направлению + треугольник;
- г) подача, накаты + завершающий удар;
- д) срезка, срезки, начало атаки по заданному направлению;
- е) игра накатами на 2/3 стола справа;
- ж) участие в официальных соревнованиях.

Метод освоения:

- с партнером попарно;
- со спаррингами попарно;
- с тренером-преподавателем.

### **Технико-тактическая подготовка для групп тренировочного этапа 4-го года обучения (ТЭ-4)**

Развиваемые физические качества: подвижность и быстрота реакции, сила, выносливость, координация, ритмичность.

Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции: бег с быстрой сменой направлений, выпады из различных положений, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег, бег змейкой, игры в футбол, баскетбол.

Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине различным хватом, прыжки на одной ноге, прыжки на обеих ногах, прыжки из положения приседа прыжки через скамейку, ходьба из положения приседа, подъем туловища из положения лежа, поднятие ног на шведской стенке, бросок набивного мяча из положения лежа.

Упражнения для развития ловкости, координации, ритмичности: бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений, бег по пересеченной местности. Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км., 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол.

#### **1. Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития СПФ: передвижение боком скачками, имитация ударных движений, имитация ударных движений с нагрузкой 0,5 кг., имитация ударов с поворотом туловища и передвижением (влево-вправо, вперед-назад, по восьмерке), боксирование на ходу, повороты туловища из положения сидя, прыжки в стороны, прыжки со скакалкой одинарные и двойные на время, бег 30, 60 м.

#### **2. Базовая техника**

-удары накатом по накату (справа, слева) ближней зоне, в максимальном темпе;

в 2,3 точки на 2/3 стола справа;

топ-спины по подставке (справа, слева) по заданным направлениям, перевод;

топ-спин, накат по срезке, скидка;

завершающий удар по завышенным мишеням;

срезка, срезки - начало атаки;

короткая игра - выход в атаку;  
 вращение со стола;  
 вращение в средней зоне;  
 подачи, отработка подач:  
 маятник с нижне - боковым вращением справа, слева;  
 маятник с верхне - боковым вращением справа, слева;  
 «топорик» справа, слева;  
 обратный маятник справа.

### Передвижение

передвижение прыжком;  
 одношажный с выпадом к короткому мячу;  
 скрестным шагом;  
 комбинированным шагом;  
 имитация передвижения из ударной позиции.

### 3. Базовая тактика

прием подач различными ударами;  
 подачи в ближнюю зону в сочетании с подачами в дальнюю зону;  
 подставка слева - быстрый удар;  
 срезки в сочетании с ударом;  
 выбор момента для перехода с наката на завершающий удар;  
 захват инициативы через изменение направления (перевод).

### Соревновательная подготовка

- а) произвольная подача + контр удар справа по прямой;
- б) произвольная подача + контр удар справа по центру;
- в) подача по направлению + треугольник;
- г) подача, накаты + завершающий удар;
- д) срезка, срезки, начало атаки по заданному направлению;
- е) игра накатами на 2/3 стола справа;
- ж) участие в официальных соревнованиях.

### Метод освоения:

с партнером попарно; со спаррингами попарно

## **Технико-тактическая подготовка для групп тренировочного этапа 5-го года обучения (ТЭ-5)**

### 1.Общефизическая подготовка

Развиваемые физические качества: подвижность и быстрота реакции, сила, выносливость, координация, ритмичность.

Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции: бег с быстрой сменой направлений, выпады из различных положений, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег, бег змейкой, игры в футбол, баскетбол.

Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине различным хватом, прыжки на одной ноге, прыжки на обеих ногах, прыжки из положения приседа прыжки через

скамейку, ходьба из положения приседа, подъем туловища из положения лежа, поднятие ног на шведской стенке, бросок набивного мяча из положения лежа.

Упражнения для развития ловкости, координации, ритмичности: бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений, бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км., 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол.

## **2. Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития СПФ: передвижение боком скачками, имитация ударных движений, имитация ударных движений с нагрузкой 0,5 кг., имитация ударов с поворотом туловища и передвижением (влево-вправо, вперед-назад, по восьмерке), боксирование на ходу, повороты туловища из положения сидя, прыжки в стороны, прыжки со скакалкой одинарные и двойные на время, бег 30, 60 м.

## **3. Базовая техника**

-удары накатом по накату (справа, слева) ближней зоне, в максимальном темпе;

в 2,3 точки на 2/3 стола справа;

топ-спины по подставке (справа, слева) по заданным направлениям, перевод;

топ-спин, накат по срезке, скидка;

завершающий удар по завышенным мишеням;

срезка, срезки - начало атаки;

короткая игра - выход в атаку;

вращение в средней зоне;

вращение со стола;

подачи, отработка подач:

маятник с нижне - боковым вращением справа, слева;

маятник с верхне - боковым вращением справа, слева;

«топорник» справа, слева;

обратный маятник справа.

### **Передвижение**

передвижение прыжком;

одношажный с выпадом к короткому мячу;

скрестным шагом;

комбинированным шагом;

имитация передвижения из ударной позиции.

## **4. Базовая тактика**

прием подач различными ударами;

подачи в ближнюю зону в сочетании с подачами в дальнюю зону;

подставка слева - быстрый удар;

- срезки в сочетании с ударом;

выбор момента для перехода с наката на завершающий удар;

захват инициативы через изменение направления (перевод).

#### Соревновательная подготовка

- а) произвольная подача + контр удар справа по прямой;
- б) произвольная подача + контр удар справа по центру;
- в) подача по направлению + треугольник;
- г) подача, накаты + завершающий удар;
- д) срезка, срезки, начало атаки по заданному направлению;
- е) игра накатами на 2/3 стола справа;
- ж) участие в официальных соревнованиях.

#### Метод освоения:

с партнером попарно;

со спаррингами попарно;

#### Соревновательная подготовка

Произвольный способ подачи + контрудары справа на % стола.

Произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на % стола.

Произвольный способ подачи + завершающий удар.

Подача по направлению + игра «треугольник».

Произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на % 2/3 стола.

Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола.

Нкат + завершающий удар на 2/3 стола.

#### Официальные соревнования.

## **4.2 Учебно-тематический план теоретической подготовки**

Занятия по теоретической подготовке проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать на практических занятиях, на которых отводится несколько минут для беседы.

Учебные занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций человеческого организма, питания и оказания первой медицинской помощи могут проводиться медицинским работником.

Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно, с использованием современных научных данных.

План теоретической подготовки представлен в таблице 16.

## Учебно-тематический план теоретической подготовки

| Темы по теоретической подготовке на спортивном этапе                                                               | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Всего на этапе НП до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>                                       | ~<br>120/180                |                  |                                                                                                                                                           |
| История возникновения вида спорта и его развитие                                                                   | 13/20                       | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры ОИ                                                            |
| Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | ~ 13/20                     | октябрь          | Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. Ф.К. как средство воспитания трудолюбия организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ~ 13/20                     | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спорт.объектах.     |
| Закаливание организма                                                                                              | ~ 13/20                     | декабрь          | Знания и основные правила закаливания. Закаливание в Закаливание на занятиях ФКи спортом.                                                                 |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом                                                      | ~ 13/20                     | январь           | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях ФК 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   | июль - 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.                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Всего на ТЭ до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>             | ~ 600/960 |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Роль и место физической культуры в                                            | ~ 70/107  | сентябрь      | Ф.К и спорт как социальные феномены.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                             |                    |         |                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------|--------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| формировании<br>личностных качеств                          |                    |         | Спорт - явление культурной жизни. Роль ФК в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.                                                                   |
| История возникновения олимпийского движения                 | ~ 70/107<br><br>66 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).                                                                                                             |
| Режим дня и питание обучающихся                             | ~ 70/107           | ноябрь  | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.                                                      |
| Физиологические основы физической культуры.                 | ~ 70/107           | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | - 70/107           | январь  | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.                                                                                                                          |

|                                                                                 |          |                 |                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | - 70/107 | май             | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка                                                      | - 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологи-ческой 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.                                          |
| История возникновения олимпийского движения                                     | ~ 70/107 | октябрь         | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет                                                                                                 |

|                                                                                 |          |                 |                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                 |          |                 | (МОК).                                                                                                                                                                                                               |
| Режим дня и питание обучающихся                                                 | ~ 70/107 | ноябрь          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.                                                      |
| Физиологические основы физической культуры                                      | ~ 70/107 | декабрь         | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                     | - 70/107 | январь          | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.                                                                                                                          |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | - 70/107 | май             | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                    |
| Психологическая подготовка                                                      | - 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая                                                                                                                                                     |

|                                                                |          |             |                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------|----------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                |          |             | подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности                                                                                          |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | - 60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта                                            | - 60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.                    |

### 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

#### Наименование спортивных дисциплин в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Настольный теннис»-0040002611Я

| Наименование спортивной дисциплины | номер-код спортивной дисциплины |     |   |   |   |   |   |
|------------------------------------|---------------------------------|-----|---|---|---|---|---|
| одиночный разряд                   | 004                             | 001 | 2 | 6 | 1 | 1 | Я |
| парный разряд                      | 004                             | 002 | 2 | 8 | 1 | 1 | Я |
| смешанный парный разряд            | 004                             | 003 | 2 | 6 | 1 | 1 | Я |
| командные соревнования             | 004                             | 004 | 2 | 6 | 1 | 1 | я |

Личные соревнования в настольном теннисе проводятся в следующих игровых разрядах (дисциплинах):

- мужской одиночный;
- женский одиночный;
- мужской парный;
- женский парный;

- смешанный парный.

Командные соревнования проводятся среди:

- мужских команд;
- женских команд;
- смешанных команд.

Количественное соотношение мужчин и женщин в командных соревнованиях регламентируется положениями о проведении.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» основаны на особенностях вида спорта «настольный теннис» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «настольный теннис», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися в группах на разных этапах спортивной подготовки если:

объединенная группа состоит из обучающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из обучающихся на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки;

При объединении обучающихся, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Учреждение при реализации Программы соблюдает следующие требования к кадровому составу:

уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную

подготовку, соответствует требованиям, установленным:

профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475);

Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 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).

Все тренеры-преподаватели один раз в три года обучаются на курсах повышения квалификации, 1 раз в пять лет проходят аттестацию на подтверждение или повышение уровня квалификации.

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 6123 8);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 17.

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

| № п/п | Наименование                               | Единица измерения | Расчетная единица               | Количество |
|-------|--------------------------------------------|-------------------|---------------------------------|------------|
| 1.    | Возвратная доска                           | штук              | на тренировочный спортивный зал | 1          |
| 2.    | Корзина для сбора мячей                    | штук              | на тренировочный спортивный зал | 4          |
| 3.    | Координационная лестница для бега          | штук              | на тренировочный спортивный зал | 2          |
| 4.    | Мяч набивной (медицинбол) (от 0,5 до 5 кг) | комплект          | на тренировочный спортивный зал | 4          |
| 5.    | Мячи для настольного тенниса               | штук              | на организацию                  | 1000       |
| 6.    | Мяч теннисный                              | штук              | на тренировочный спортивный зал | 10         |
| 7.    | Перекладина гимнастическая                 | штук              | на тренировочный спортивный зал | 2          |

|     |                                     |      |                                       |    |
|-----|-------------------------------------|------|---------------------------------------|----|
| 8.  | Полусфера                           | штук | на<br>тренировочный<br>спортивный зал | 2  |
| 9.  | Ракетка для настольного тенниса     | штук | на организацию                        | 10 |
| 10. | Рулетка (10 м)                      | штук | на тренера-<br>преподавателя          | 1  |
| 11. | Секундомер                          | штук | на тренера-<br>преподавателя          | 1  |
| 12. | Сетка для теннисного стола          | штук | на<br>тренировочный<br>спортивный зал | 4  |
| 13. | Скакалка                            | штук | на<br>тренировочный<br>спортивный зал | 10 |
| 14. | Скамья гимнастическая               | штук | на<br>тренировочный<br>спортивный зал | 2  |
| 15. | Стенка гимнастическая               | штук | на<br>тренировочный<br>спортивный зал | 2  |
| 16. | Теннисный стол                      | штук | на<br>тренировочный<br>спортивный зал | 4  |
| 17. | Тренажер для настольного тенниса    | штук | на<br>тренировочный<br>спортивный зал | 1  |
| 18. | Эспандер ленточный (фитнес-резинки) | штук | на тренера-<br>преподавателя          | 10 |

**Спортивный инвентарь,  
передаваемый в индивидуальное пользование**

| №<br>п/п | Наименование                                                                                                           | Единица<br>измере<br>ния | Расчетная<br>единица   | Этапы спортивной<br>подготовки  |                               |                                                                        |                               |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------|---------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|          |                                                                                                                        |                          |                        | Этап<br>начальной<br>подготовки |                               | Учебно-<br>тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) |                               |
|          |                                                                                                                        |                          |                        | количество                      | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                                             | срок<br>эксплуатации<br>(лет) |
| 1.       | Клей неорганический<br>(50 мл)                                                                                         | штук                     | на<br>обучающег<br>ося | -                               | -                             | 1                                                                      | 1                             |
| 2.       | Мяч для настольного<br>тенниса (три звезды)                                                                            | штук                     | на<br>обучающег<br>ося | -                               | -                             | 50                                                                     | 1                             |
| 3.       | Основание ракетки<br>для настольного<br>тенниса                                                                        | штук                     | на<br>обучающег<br>ося | -                               | -                             | 1                                                                      | 1                             |
| 4.       | Ракетка для<br>настольного тенниса                                                                                     | штук                     | на<br>обучающег        | 1                               | 1                             | 1                                                                      | 1                             |
| 5.       | Резиновые накладки<br>для ракетки<br>(основания)                                                                       | штук                     | на<br>обучающег<br>ося | -                               | -                             | 4                                                                      | 1                             |
| 6.       | Торцевая лента для<br>предохранения<br>основали и накладок<br>для настольного<br>тенниса от ударов и<br>прорывов (1 м) | штук                     | на<br>обучающег<br>ося | -                               | -                             | 1                                                                      | 1                             |

**Спортивная экипировка,  
передаваемая в индивидуальное пользование**

| №<br>п/п | Наименование                              | Единица<br>измерения | Расчетная<br>единица | Этапы спортивной подготовки     |                       |                                                                 |                               |
|----------|-------------------------------------------|----------------------|----------------------|---------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|          |                                           |                      |                      | Этап<br>начальной<br>подготовки |                       | Учебно-тренировочный<br>этап (этап спортивной<br>специализации) |                               |
|          |                                           |                      |                      | количество                      | эксплуатации<br>(лет) | количество                                                      | срок<br>эксплуатации<br>(лет) |
| 1.       | Костюм спортивный тренировочный           | штук                 | на обуча-ся          | -                               | -                     | 1                                                               | 1                             |
| 2.       | Кроссовки для зала                        | пар                  | на обуча-ся          | -                               | -                     | 1                                                               | 1                             |
| 3.       | Футболка                                  | штук                 | на обуча-ся          | -                               | -                     | 1                                                               | 1                             |
| 4.       | Чехол для ракетки для настольного тенниса | штук                 | на обуча-ся          | -                               | -                     | 1                                                               | 1                             |
| 5.       | Шорты/юбка                                | штук                 | на обуча-ся          | -                               | -                     | 1                                                               | 1                             |

### 6.2. Иные условия реализации Программы

Учреждение ведёт непрерывный образовательный процесс по данной Программе с 1 сентября по 31 августа текущего года, включая каникулярное время.

Программа рассчитана на 52 недели учебно-тренировочных занятий и самостоятельной подготовки обучающихся.

Комплектование учебных групп в Учреждении осуществляется с 1 сентября по 15 октября текущего года.

Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включающим период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка, ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы установлена в астрономических часах и не превышает:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки при необходимости осуществляется на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

### 6.3. Кадровые условия

В деятельности по реализации Программы в МАУ ДО СШ участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками представлена в таблице 20.

Таблица 20

| Деятельность работника                   | Должность работника                          | Этап спортивной подготовки (для специалистов непосредственно осуществляющих спортивную подготовку) | Количество работников |
|------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Административная (руководящие работники) | Директор                                     |                                                                                                    | 1                     |
|                                          | Заместитель директора (курирующий Программу) |                                                                                                    | 1                     |
|                                          | Заместитель директора по эксплуатации        |                                                                                                    | 1                     |

|                  |                                             |         |   |
|------------------|---------------------------------------------|---------|---|
|                  | спортооружий                                |         |   |
| Педагогическая   | Тренер-преподаватель по настольному теннису | НП, УТЭ | 2 |
| Иные специалисты | Обслуживающий персонал                      |         | 2 |

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

или профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);

или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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).

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в учреждении.

## **7. Перечень информационного обеспечения**

### **Информационно-методическое обеспечение**

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех и каждого. Университетский учебник. – М.: ООО Торговый дом Советский спорт, 2021. – 208 с.

2. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса / Г.В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин. – М.: Академия, 2006.
3. Барчукова Г.В. Методика обучения основным техническим элементам игры в настольный теннис на уроках физической культуры: метод. рекомендации для учителей физ. культуры и преподавателей дополн. образования / Барчукова Г.В., Шипов Л.Н.; Федерация настольного тенниса России [и др.]. – М.: Принт, 2007. – 35 с.: ил.
4. Барчукова Г.В. Критерии отбора перспективных детей в спортивные школы настольного тенниса: монография: утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» / Барчукова Г.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М.: [Изд-во РГУФКСМиТ], 2016. – 158 с.: ил.
5. Вартанян М.М., Терешкин Н.П. Российская энциклопедия настольного тенниса. – Изд. 2-е доп. – Магнитогорск: Магнитогорский Дом печати, 2014.
6. Вартанян М.М. Настольный теннис. От познания к пониманию/ М.М. Вартанян. – Магнитогорск: Дом печати, 2018. – 240 с.
7. Жданов В.Ю., Жданов И.Ю., Милоданова Ю.А. Обучение настольному теннису за 5 шагов. М.: Спорт, 2015.
8. Журавский В.П. Настольный теннис – такая простая и сложная игра. – Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007.
9. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика/ В.В. Команов. – М.: Информпечать, 2012, – 192 с.
10. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт – 2014.
11. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. Методическое пособие – М.: Информпечать, 2017.
12. Ландик В.И., Похленчук Ю.Т., Артюзов Г.Н. Методология спортивной подготовки: настольный теннис. – Из-во «НОРД\_ПРЕСС», Донецк, 2005.
13. Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.
14. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе, С.П. 2016.
15. Фримерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии – Штейнбах В.Л./ – М.: Олимпия Пресс, 2005.
16. Худец. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / пер. с англ. Белозеров О. – М.: ВистаСпорт, 2005.

## Цифровые образовательно-информационные ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
2. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] ([www.gto.ru](http://www.gto.ru)).
3. Российское антидопинговое агентство РУСАДА (<http://www.rusada.ru>).
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>).
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>).
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>).
7. Федерация настольного тенниса России (<http://www.ttfr.ru>).
8. Международная федерация настольного тенниса (<http://www.ittf.com>).
9. Европейский союз настольного тенниса (<http://www.ettu.org>).

Приложение №1  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта «настольный теннис»

**Годовой учебно-тренировочный план**

| №<br>п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки                                                     |       |            |       |                                                              |       |                   |       |
|----------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------|------------|-------|--------------------------------------------------------------|-------|-------------------|-------|
|          |                                    | Этап начальной подготовки                                                   |       |            |       | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |       |                   |       |
|          |                                    | До года                                                                     |       | Свыше года |       | До трех<br>лет                                               |       | Свыше трех<br>лет |       |
|          |                                    | Недельная нагрузка в часах                                                  |       |            |       |                                                              |       |                   |       |
|          |                                    | 4,5-6                                                                       |       | 6-8        |       | 12-14                                                        |       | 16-18             |       |
|          |                                    | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |       |            |       |                                                              |       |                   |       |
|          |                                    | 2                                                                           |       | 2          |       | 3                                                            |       | 3                 |       |
|          |                                    | Наполняемость групп (мин.-макс./человек)                                    |       |            |       |                                                              |       |                   |       |
|          |                                    | 10-20                                                                       |       | 10-20      |       | 8-16                                                         |       | 8-16              |       |
|          |                                    | часы                                                                        | %     | часы       | %     | часы                                                         | %     | часы              | %     |
| 1.       | Общая физическая подготовка        | 75-96                                                                       | 26-34 | 90-110     | 25-34 | 120-146                                                      | 17-23 | 177-202           | 17-23 |
| 2.       | Специальная физическая подготовка  | 52-75                                                                       | 17-23 | 75-96      | 17-23 | 120-140                                                      | 17-23 | 182-178           | 17-23 |
| 3.       | Участие в спортивных соревнованиях | 0                                                                           | 0     | 9-12       | 3-4   | 37-50                                                        | 6-8   | 64-68             | 7-9   |
| 4.       | Техническая подготовка             | 79-105                                                                      | 31-39 | 97-145     | 31-39 | 180-                                                         | 26-34 | 141-              | 17-23 |

|     |                                               |                |     |                |     |                |      |                |      |
|-----|-----------------------------------------------|----------------|-----|----------------|-----|----------------|------|----------------|------|
|     |                                               |                |     |                |     | <b>205</b>     |      | <b>197</b>     |      |
| 5.  | Тактическая подготовка                        | <b>8-10</b>    | 3-5 | <b>10-15</b>   | 3-5 | <b>50-55</b>   | 9-13 | <b>105-121</b> | 9-13 |
| 6.  | Теоретическая подготовка                      | <b>11-15</b>   | 3-3 | <b>15-18</b>   | 3-3 | <b>50-52</b>   | 4-5  | <b>57-58</b>   | 4-5  |
| 7.  | Психологическая подготовка                    | <b>6-7</b>     | 3-3 | <b>7-8</b>     | 3-3 | <b>37-39</b>   | 4-5  | <b>56-58</b>   | 4-5  |
| 8.  | Инструкторская практика                       | <b>0</b>       | 0   | <b>2-2</b>     | 1-2 | <b>6-7</b>     | 1-3  | <b>12-13</b>   | 2-4  |
| 9.  | Судейская практика                            | <b>0</b>       | 0   | <b>1-2</b>     | 1-2 | <b>6-7</b>     | 1-3  | <b>12-13</b>   | 2-4  |
| 10. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | <b>1-2</b>     | 1-3 | <b>2-3</b>     | 1-3 | <b>6-9</b>     | 2-4  | <b>9-10</b>    | 2-4  |
| 11. | Восстановительные мероприятия                 | <b>1-2</b>     | 1-3 | <b>2-3</b>     | 1-3 | <b>6-9</b>     | 2-4  | <b>9-9</b>     | 2-4  |
| 12. | Контрольные мероприятия                       | <b>1-2</b>     | 1-3 | <b>2-2</b>     | 1-3 | <b>6-9</b>     | 2-4  | <b>8-9</b>     | 2-4  |
| 13. | <b>Общее количество часов в год</b>           | <b>234-312</b> |     | <b>312-416</b> |     | <b>624-728</b> |      | <b>832-936</b> |      |

**Приложение №2**  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта «настольный теннис»

**Календарный план воспитательной работы**

| №<br>п/п | Направление<br>работы           | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Сроки<br>проведения | ФИО<br>тренера-<br>преподава-<br>теля | Отметка<br>о<br>выполне-<br>нии |
|----------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------|---------------------------------|
| 1.       | Профориентационная деятельность |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                     |                                       |                                 |
| 1.1.     | Судейская практика              | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:<br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства | сентябрь - август   |                                       |                                 |

|                        |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                   |  |  |
|------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--|--|
|                        |                         | спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                   |  |  |
| 1.2.                   | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:<br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе. | сентябрь - август |  |  |
| 2.3.Здоровьесбережение |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                   |  |  |

|      |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                     |  |  |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--|--|
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Спортивные соревнования, посвященные Всемирному дню настольного тенниса                                                                                                                                                                                                          | 23 апреля           |  |  |
|      |                                                                                           | Всемирный день борьбы с табакокурением, проведение спортивных мероприятий                                                                                                                                                                                                        | 31 мая              |  |  |
|      |                                                                                           | Спортивные мероприятия, посвященные Дню здоровья и спорта                                                                                                                                                                                                                        | апрель              |  |  |
|      |                                                                                           | Спортивные соревнования, посвященные Всемирному дню борьбы с наркоманией                                                                                                                                                                                                         | 26 июня             |  |  |
|      |                                                                                           | Проведение инструктажей по технике безопасности.                                                                                                                                                                                                                                 | ежемесячно          |  |  |
|      |                                                                                           | Участие в мероприятиях по антидопингу<br>в рамках которых предусмотрено:<br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); | по отдельному плану |  |  |

|                                         |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                       |  |  |
|-----------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--|--|
|                                         |                        | - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                       |  |  |
| 2.2.                                    | Режим питания и отдыха | <p>1.Проведение бесед : «Режим юного спортсмена», просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом.</p> <p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <p>- 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).</p> | сентябрь ,<br>декабрь<br>март,<br>май |  |  |
| 3.Патриотическое воспитание обучающихся |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                       |  |  |
| 3.1.                                    | Теоретическая          | Беседы, встречи, с приглашением                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Сентябрь                              |  |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                     |          |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|--|
| <p>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</p> | <p>спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые МАУ ДО СШ станицы Выселки, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, посвященные :</p> <p>- памяти жертв Беслана,</p> |          |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>- День солидарности в борьбе с терроризмом,<br/>- «Дню начала блокады Ленинграда»,<br/>-«Дню образования Краснодарского края»,<br/>- годовщине трагедии на Чернобыльской АЭС,<br/>-Победе в Великой Отечественной войне</p>                      | Сентябрь |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | -«Дню тренера»                                                                                                                                                                                                                                      | Октябрь  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | -«Дню Неизвестного Солдата»,<br>-«Дню Героев Отечества»,                                                                                                                                                                                            | Декабрь  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>- «Дню завершения выполнения боевой задачи Ограниченным контингентом советских войск в Афганистане»,<br/>-Дню защитника Отечества</p>                                                                                                            | Февраль  |  |  |

|                                 |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |  |  |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--|--|
|                                 | болельщиков и спортсменов на соревнованиях)                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |  |  |
| 4.Развитие творческого мышления |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |  |  |
| 4.1.                            | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов. | Сентябрь - август |  |  |
| 5.Трудовое воспитание           |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |  |  |
| 5.1.                            | Практическая подготовка (участие в трудовых мероприятиях, проводимых                                      | Участие:<br>- в субботниках по приведению в порядок открытых спортивных площадок и территорий, окружающих их;                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Октябрь, март     |  |  |

|                       |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |  |  |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|--|
|                       | администрацией<br>спортивной школы)                                                                                     | - в экологических акциях                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |  |  |
| 6.Работа с родителями |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |  |  |
| 6.1.                  | Активное<br>привлечение<br>родителей к участию<br>организационного и<br>воспитательного<br>процесса<br>спортивной школы | Родительские собрания по решению<br>внутригрупповых вопросов:<br>1. Требования к учебно-<br>тренировочному процессу. Техника<br>безопасности на учебно-<br>тренировочных занятиях,<br>2. Адаптация к спортивному режиму<br>жизни,<br>3. Страхование детей от несчастных<br>случаев,<br>4.О способностях к избранному виду<br>спорта.<br>5.Антитеррористическая<br>безопасность в образовательной<br>организации. Пропускной режим и<br>правила поведения. Ст. 207 УК РФ<br>ст. 207 УК РФ «Заведомо ложное<br>сообщение об акте терроризма».<br>6.Выбор делегатов в родительский<br>комитет на новый учебный год,<br>7. Ознакомление родителей с<br>нормативно-правовыми документами<br>для обучающихся школы,<br>8. Расписание занятий на новый | Сентябрь |  |  |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |         |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--|--|
|  |  | <p>учебный год,<br/>           9. Ознакомление с правилами для обучающихся Спортивной школы,<br/>           10. Работа с АИС навигатор,<br/>           11. Профилактика правонарушений среди подростков,<br/>           12.«Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»</p>                                                                                                                                                                                                                     |         |  |  |
|  |  | <p>1.Здоровый образ жизни – гигиена спортивной деятельности: диета и питание, профилактика заболеваний, режим дня спортсмена, сон и отдых.<br/>           2. О мерах по обеспечению безопасности в период зимних каникул, а также выходных и праздничных дней.<br/>           3. Ознакомление с маршрутом следования обучающихся на тренировочное занятие и обратно домой, соблюдение правил дорожного движения.<br/>           4. Соблюдение закона КК № 1539, Порядок присвоения спортивных разрядов</p> | Декабрь |  |  |
|  |  | <p>1.Перевод обучающихся на следующий этап обучения,<br/>           2. Итоги учебной деятельности</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Май     |  |  |

|                           |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |            |  |  |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|--|
|                           |                                                                         | <p>обучающихся,</p> <p>3. Обеспечение безопасности детей, правила поведения на автомагистрали, железной дороге, правила поведения на водных объектах, правила пожарной безопасности, правила личной безопасности, телефоны вызова экстренных служб в период летних каникул.</p> <p>4. Организация работы лагеря дневного пребывания «Чемпион» на базе МАУ ДО СШ станицы Выселки.</p> |            |  |  |
|                           |                                                                         | Общешкольная родительская конференция                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Май        |  |  |
| 7.Профилактическая работа |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |            |  |  |
| 7.1.                      | Практическая и теоретическая подготовка поведения при опасных ситуациях | 1.Инструктажи по технике безопасности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ежемесячно |  |  |
|                           |                                                                         | 2. Беседа с обучающимися «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке»                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | сентябрь   |  |  |
|                           |                                                                         | 3. Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | октябрь    |  |  |
|                           |                                                                         | 4. Беседа «По правилам безопасного поведения на дорогах и в транспорте»                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ноябрь     |  |  |

|  |  |                                                                                             |         |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--|--|
|  |  | 5.Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале»        | декабрь |  |  |
|  |  | 6.Беседа по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами» | январь  |  |  |
|  |  | 7.Беседа по «По правилам безопасного поведения на <a href="#">водоемах</a> в зимнее время»  | февраль |  |  |
|  |  | 8.Беседа «Вредные привычки», посвященная Всемирному Дню здоровья (7 апреля)                 | март    |  |  |
|  |  | 9.Беседа по «Правилам поведения в чрезвычайных ситуациях (наводнение, землетрясение и др.)» | апрель  |  |  |
|  |  | 10.Беседа по технике безопасности на открытых водоемах, открытых спортивных площадках.      | май     |  |  |