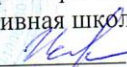


Управление образования Ирбитского МО  
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного  
образования Спортивная школа «Уралец»

ПРИНЯТО  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1 от 26.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора МОУ ДО  
Спортивная школа «Уралец»  
 Е.Г.Исаева  
Приказ № 157-ОД от 26.08.2025г.

**Рабочая программа**  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1 ГОДА  
ПО ВИДУ СПОРТА  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Срок реализации Программы:  
1 год (с 01.09.2025 по 31.08.2026).  
Составитель: тренер-преподаватель  
Симонов А. И., высшая квалификационная категория

д. Фомина,  
2025 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	4
3.	Периодизация	10
4.	Программный материал.	10
5.	Система контроля.	18
6.	План воспитательной работы.	22
7.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	25
8.	План инструкторской и судейской практики.	28
9.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	29
10.	Информационно-методические условия реализации Программы.	30

## 1. Пояснительная записка

Настоящая Программа разработана с учетом следующих нормативных правовых актов, определяющих и регламентирующих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по баскетболу:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 884 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "настольный теннис";
- 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28;
- Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта России от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства здравоохранения РФ 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях”;
- Положение о разработке и утверждении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;
- Устав спортивной школы.

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

*Задачи - учебно-тренировочного этапа(этапа спортивной специализации).*

1. Повышение уровня интегральной подготовленности спортсмена.
2. Приобретение соревновательного опыта, совершенствование процесса подготовки теннисистов и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях.
3. Сохранение и укрепление здоровья спортсмена.

4. Формирование мотивированного интереса к занятиям настольным теннисом.

В данной программе предоставлено содержание работы в учреждении дополнительного образования детей на учебно-тренировочном этапе 1 года обучения. Срок реализации программы 1 год. Занятия проводятся в соответствии с комплектованием по 10 часов в неделю на протяжении 52 недель в году. Всего на данном этапе подготовки обучается 8 учащихся, 8 мальчиков, из которых юношеские разряды имеют 7 человек.

### **Требования к зачислению на программу**

Для зачисления на этап спортивной специализации необходимо заявление установленного образца родителя (законного представителя), документ подтверждающий дату рождения, личное заявление (при наличии паспорта), медицинское заключение о прохождении медицинского осмотра у спортивного врача, достижение необходимого возраста и при условии выполнения контрольных нормативов и требований, выполнения необходимых разрядов ЕВСК в соответствии с требованиями.

## **2. Годовой учебно- тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.**

### **Комплектование учебно-тренировочной группы УТ – 1**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8-10

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год с учетом непрерывности спортивной подготовки и обязательной самостоятельной работой обучающегося не более 15 % от общего объема.

Наименование этапа подготовки	Объем в неделю (час)	Объем в год (час)
Начальная подготовка		
Учебно-тренировочный (спортивная специализация)		
1 год	10	520

## Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Основными формами обучения являются групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия.

Виды (формы) обучения тренировочных занятий, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- формы аттестации – промежуточная - для перевода на последующий год обучения, итоговая, для перевода на последующий этап обучения.

Аттестация проводится в форме контрольно-переводных испытаний.

Применяются беседы, экскурсии, индивидуальные занятия.

Учебно-тренировочные занятия являются самыми малыми завершёнными структурными компонентами системы спортивной подготовки. Объединённые в определённую последовательность, тренировки образуют более крупные циклы и этапы подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) устанавливается в часах и не должна превышать **трех часов**.

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-		21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
Специальные учебно-тренировочные мероприятия.				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных		-

		мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

### **Соревнования (объем соревновательной деятельности)**

Планируемый объем соревновательной деятельности установлен в программе по типу спортивных соревнований: контрольные отборочные и основные. В объеме соревновательной деятельности учтены задачи спортивной подготовки, уровень подготовленности и состояние тренированности по дополнительной программе.

Количество спортивных соревнований указано в соответствии с единым календарным планом региональных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

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

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора спортсменов в состав сборной команды или для контроля за уровнем их подготовленности.

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

### **Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	1
Контрольные	1	1	3	3	5
Отборочные	-	-	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3
Игры	10	10	30	40	40

### **Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса. Соотношение и последовательность видов подготовки выступает в качестве одного из основных механизмов реализации программы. Представленные в учебном плане виды подготовки: теоретическая подготовка,

учебно-тренировочные мероприятия, инструкторская и судейская практика, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса.

**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)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года
1.	Общая физическая подготовка (%)	26-34	26-34	<b>17-23</b>	17-23	13-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23	<b>17-23</b>	17-23	17-23
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3-4	<b>6-8</b>	7-9	10-13
4.	Техническая подготовка (%)	31-39	31-39	<b>26-34</b>	26-34	22-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	<b>17-23</b>	17-23	22-28
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	<b>1-3</b>	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	<b>2-4</b>	2-4	4-6

Учебно-тренировочные мероприятия (УТМ), далее учебно-тренировочные сборы в соответствии с ФССП на этапе учебно-тренировочном этапе (УТ) и этапе спортивного совершенствования (СС) организуются не более 2 раз в год в каникулярное время продолжительностью 14 календарных дней. Суммарное время учебно-тренировочных занятий в день не должно превышать 8 часов.

Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки по уровням обучения, с учетом соотношения средств общей физической, специальной и спортивно-технической подготовки. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным **на 52 недели**. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще-годового плана подготовки, определенного уровню сложности. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов (от 14 дней и до 21 дня), тренировочных сборов для комплексного медицинского обследования (до 5 дней, но не более двух раз в год) тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана подготовки каждой группы был выполнен полностью.

При изучении предметных областей программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся.

Подготовка теннисистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления на этап начальной подготовки дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные образовательной программой контрольные нормативы. Выполнение программы по году обучения и требования по общей и специальной физической подготовке, показанный спортивный результат в соревнованиях служат основными критериями работы отдельного тренера-преподавателя.

Непрерывность освоения обучающимися образовательной программы в каникулярный период обеспечивается Организацией в соответствии с частью 8 статьи 84 Федерального закона.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, спортивные результаты.



### Годовой учебно-тренировочный план

№п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет		
		НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	СС-1
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	10	12	14	16	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)							
		10	10	8	8	8	8	8	4
1.	Общая физическая подготовка	95	123	113	135	158	170	170	190
2.	Специальная физическая подготовка	64	82	113	135	158	170	170	190
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	12	32	38	44	58	58	104
4.	Техническая подготовка	110	144	150	184	211	246	245	258
5.	Тактическая подготовка	19	19	52	64	75	91	91	128
6.	Теоретическая подготовка	8	12	16	17	18	18	18	40
7.	Психологическая подготовка	6	10	20	25	30	32	32	60
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6	6	6	8	8	10
9.	Инструкторская практика	-	2	3	4	8	12	12	15
10.	Судейская практика	-	2	3	4	8	12	12	15
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	4	4	6	6	10
12.	Восстановительные мероприятия	2	4	8	8	8	10	10	20
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>
Самостоятельная работа		46	62	78	93	109	124	124	156

\*Самостоятельная работа входит в общий объем часов

\*\* продолжительность одного контрольного и отборочного соревнования -2 часа, основного соревнования – 3 часа.

### **3. Периодизация учебно-тренировочного года.**

- Подготовительный период – август, сентябрь
- Соревновательный период – октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль, март, апрель
- Переходный период – май, июнь

### **4. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (УТ – I) 520 часа.**

#### **Общая физическая подготовка. (113 ч)**

#### **Программный материал по общей физической подготовке.**

**Общеразвивающие упражнения.** Упражнения без предметов и с предметами.

**Для рук.** Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др.

**Для туловища.** Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз - прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине - поднятие рук и ног поочередно и одновременно, поднятие и медленное опускание прямых ног, поднятие туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках - наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднятие туловища.

**Для ног.** Из основной стойки - различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднятие на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Специальные упражнения: специально-подготовительные, специально-подводящие.

Упражнения на развитие *выносливости*: бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс); смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы); гребля (байдарочная, народная, академическая); плавание на средние и длинные дистанции; езда на велосипеде (по шоссе и кросс). Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, подготовленности.

Упражнение для развития *силы*:

1. Упражнения с отягощением собственным весом: сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях; подтягивание на высокой перекладине и кольцах; переход из виса в упор на перекладине и кольцах (силой); лазание по канату без помощи ног; приседание на одной и двух ногах; поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища, в положении лежа, ноги закреплены.

2. С внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы): броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях; вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).

3. Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.

4. Упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц.

5. Упражнения на тренажерах. Используются разнообразные тренажеры с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.

Величина отягощений, количество повторений, интервалы отдыха и сочетание упражнений подбираются в зависимости от пола, возраста, подготовленности и квалификации лыжников и уровня развития силы отдельных групп мышц (для ликвидации недостатков в развитии у каждого лыжника индивидуально).

Упражнения для развития *быстроты*: бег на короткие дистанции (30-100 м);

прыжки в высоту, в длину с места и многоскоки (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега; беговые упражнения спринтера; спортивные игры.

Упражнения выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения.

Упражнения для развития ловкости: спортивные игры; элементы акробатики; прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями; специальные упражнения для развития координации движений.

Упражнения для развития *гибкости*:

маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища); маховые и пружинистые движения выполняются с помощью партнера (для увеличения амплитуды).

Упражнения для развития *равновесия*: маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), а также приседания на уменьшенной опоре; то же на повышенной опоре. то же на неустойчивой (качающейся) опоре, ходьба, бег и прыжки на тех же видах опор.

Специальные упражнения для развития *вестибулярного аппарата*: наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; вращение и повороты головы (2 движения в 1 с), быстрые движения головой в различных положениях (2-3 движения в 1 с); повороты на 180 и 360° на месте и в движении; наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны,

то же многократно с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180° в прыжке и другие упражнения вращательного характера.

Для развития *скоростно-силовых качеств*: различные прыжки и прыжковые упражнения: многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках), и в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону, выпрыгивание на препятствие и т.п.). Прыжковые упражнения с отягощением. Для развития скоростно-силовых качеств мышц рук и плечевого пояса - упражнения с внешними отягощениями (набивными мячами, ядрами, гантелями), а также с отягощением собственным весом. Величина отягощений в различных упражнениях и для различных групп мышц меняется от малых (25 и более повторений) до средних (13-15 повторений).

Упражнения в динамическом характере - с высокой (доступной для величины отягощения) скоростью. Применение амортизаторов и эспандеров, приближающих упражнение к характеру движений в лыжных ходах. Величина усилий и скорость движений должна превышать привычную для передвижения на лыжах. Имитацию в подъем с палками и без палок в высоком темпе.

**Упражнения на гибкость и на растягивание:** Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ноги, рук максимально в переднезаднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост.

Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной вчетверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

### **Упражнения на расслабление.**

**Подвижные игры.** Очень эмоциональный вид деятельности, доступный для детей любого возраста. Игры способствуют развитию физических, нравственных, волевых, моральных качеств. В игровой деятельности ребенок овладевает такими жизненно-необходимыми качествами, как самостоятельность, настойчивость, целеустремленность и др. Игра является средством воспитания и обучения, с помощью игровой деятельности дети познают роль взаимоотношений. В игре каждый испытывает свои способности, знания, познает свои силы. Иными словами, игра развивает сознание, мышление, творческие возможности. Подвижные игры следует применять на тренировках постоянно, используя различные варианты, что поможет сформировать у занимающихся прочные навыки. Подвижные игры способствуют обучению, закреплению и совершенствованию отдельных элементов спортивной техники, а также содействуют воспитанию физических качеств, необходимых для любого вида спорта.

### **Игры для обучения и совершенствования перемещений:**

«БЫСТРЫЕ ПЕРЕБЕЖКИ», «ПОГРАНИЧНИКИ И ПАРАШЮТИСТЫ», «РАЗВЕДЧИКИ И ЧАСОВЫЕ», «ПУСТОЕ МЕСТО», «ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ», «БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ», «РАЗВЕДЧИКИ И ЧАСОВЫЕ», «ЛОВЛЯ ПАРАМИ», «ПЯТНАШКИ В ТРОЙКАХ», «ДОГОНИ ПАРТНЕРА», «ВЬЮНОЧКИ», «ЗА МНОЙ!», «КВАЧ СПИНОЮ К ВОРОТАМ», «КТО БЫСТРЕЕ», «КРУГОВАЯ ОХОТА», «НЕ ДАВАЙ МЯЧ ВОДЯЩЕМУ», «ОХРАНЯЙ КАПИТАНА», «ВЫЗОВ

НОМЕРОВ», «ВОЛКИ ВО РВУ», «ПРОРЫВ ЦЕПИ», «ОТРУБИ ХВОСТ», «САЛКА И МЯЧ», «САЛКИ С ЗАСЛОНОМ», «ПЕРЕХВАТ МЯЧА», «ПОДСЕЧКА», «ПОДБЕРИ МЯЧИ», «МЯЧ ИЗ КРУГА», «НЕ ДАЙ МЯЧУ СКАТИТЬСЯ», «ДВА ОГНЯ», «БАЛАНСИРОВАНИЕ С МЯЧЕМ», «ПРОЙДИ С МЯЧЕМ», «ХОККЕЙ РУКАМИ», «С РАКЕТКИ НА РАКЕТКУ», «МЯЧ ОТ СТЕНЫ НА РАКЕТКУ»

**Спортивные игры.** Баскетбол, футбол, регби, волейбол.

### **Специальная физическая подготовка. (113 ч.)**

#### **Программный материал по СФП.**

##### Упражнения для развития мышц ног и туловища:

- бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров;
- бег на 5,10,15 метров из исходных положений: стойка теннисиста, сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях;
- прыжки одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево - вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация движений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивание из приседа;
- выпрыгивание с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине.

##### Для развития мышц рук и верхней части туловища:

- упражнения с набивными мячами разного веса; метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадание в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Для развития специальных физических качеств в настольном теннисе применяются:

1. Упражнения для развития быстроты реакции: реакция на неожиданное изменение направления, реакция на неожиданное изменение

длины полета мяча, реакция на неожиданное изменение характера вращения, совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов;

2. Упражнения для развития чувства мяча: упражнения на точность многократного выполнения технических элементов, упражнения на изменение высоты траектории полета мяча (для контроля качества выполнения упражнения может соответственно изменяться высота сетки), упражнения в изменении длины полета мяча;

3. Упражнения для развития быстроты ударных движений: удары по «свечам», удары с отягощением отдельных частей руки («тяжелая» ракетка, отягощение кисти, предплечья), имитация ударов с отягощениями, статистические имитационные удары с приложением усилий в моменты ускорений, вращение ракеткой вело-колеса с закрепленной осью, многократные острые удары (упражнения с большим количеством мячей).

4. Упражнения для развития быстроты передвижений: игра со всего стола одним видом удара (только справа, только слева), игра с одной точки стола с поворотами (поочередно справа и слева), игра вдвоем на двух столах, игра на сдвоенном столе, передвижения в паре, перемещения в трехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время), перемещения в четырехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время);

5. Имитационные упражнения:

- накат справа из двух точек стола: правого угла и середины.
- накат справа из трёх точек стола: правого угла, середины и левого угла.
- накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины.
- накат слева из трёх точек стола: левого угла, середины и правого угла.
- из правого угла стола-срезка, из середины стола-накат или топ-спин справа.
- из левого угла стола-срезка, из правого угла-накат или топ-спин справа.
- из правого угла стола-срезка, из левого угла-накат или топ-спин.
- из правого и левого углов стола поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева.
- поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола.
- поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола
- имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.
- имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топ-спина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.

### **Соревновательная подготовка (32 ч).**

1. Контрольное соревнование – не менее 1 соревнований: групповые, школьные соревнования, открытые первенства.
2. Отборочные соревнования – не менее 3 соревнований на муниципальном уровне.
3. Основные соревнования – не менее 10 соревнований: окружные, региональные, первенства УрФО, всероссийские, первенства и Кубки России.

На каждое соревнование отводится не менее 6 часов.

### **Техническая подготовка (150 ч.)**

Основными задачами технической подготовки являются:

1. Расширение запаса разнообразных навыков и умений, что позволяет правильно выполнять новые движения и быстрее овладевать ими.
2. Овладение рациональной техникой (правильная структура движений, выполнение их без излишних напряжений).
3. Улучшение деталей техники при выявлении причин появления ошибок (при выполнении технических приемов) и устранения этих ошибок.
4. Совершенствование техники за счет изменения формы движений, создавая определенные трудности при выполнении технических приемов.
5. Совершенствование техники игры в соревновательных условиях.

### **Программный материал по технической подготовке.**

- Индивидуализация стиля игры;
- Отработка техники изученных элементов;
- Освоение техники начала атаки справа (накат против подрезки);
- Отработка подачи с боковым вращением и техники ее приема с БКМ;
- Отработка техники топ-спина справа против подрезки, его отличие от топ-спина против наката или подставки;
- Изучение способов увеличения скорости вращения при выполнении топ-спина справа (работа туловища, перенос центра тяжести, работа предплечья и т.п.)
- Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;
- Освоение техники скоротки с длинного подрезанного мяча;
- Промежуточная игра.
- Свеча, удар по свече.

## **Тактическая подготовка (52 ч.)**

Основные задачи тактической подготовки теннисистов.

1. Развитие психофизиологических способностей и физических качеств.
2. Приобретение тактических знаний (общие основы теории тактики настольного тенниса, анализ тактических действий, тактика сильнейших спортсменов и др.).
3. Обучение практическому использованию приемов, элементов, вариантов тактики.
4. Совершенствование тактического умения с учетом игровых функций.
5. Формирование умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот.
6. Формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в различных игровых ситуациях.
7. Изучение применяемых игровых систем в защите и нападении и их вариантов.
8. Изучение игры соперника (техничко-тактическая и волевая подготовленность).
9. Анализ тренировочной деятельности и участия в соревнованиях.

### **Программный материал по тактической подготовке.**

1. Развитие специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий в игре:
  - быстроте сложных реакций;
  - быстроте отдельных движений и действий;
  - ориентировке;
  - быстроте перемещений;
  - наблюдательности;
  - переключению с одних действий на другие (основу тренировки составляют задания в ответ на зрительные и слуховые сигналы).
2. Формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам (выполнение упражнений по заданию, по сигналу, на точность).
3. Тактические действия с помощью упражнений по тактике. Суть упражнений сводится к тому, чтобы создавать условия, при которых игрок должен выбирать действия в зависимости от направления, траектории и скорости полета мяча.
4. Тактика одиночной игры.
5. Тактика подач.
6. Тактика розыгрыша очка.
7. Тактика атакующей игры против игрока нападающего стиля.
8. Тактика атакующей игры против игрока защитного стиля.
9. Тактика защитной игры против игрока нападающего стиля.
10. Тактика защитной игры против игрока защитного стиля.



11. Групповые тактические игры: «Круговая». «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером».

### **Теоретическая подготовка (16 ч.)**

1. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране.
2. Понятие о физической культуре.
3. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис.
4. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис.
5. Понятие о процессе спортивной подготовки.
6. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки
7. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства.
8. Средства и методы технической подготовки
9. Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности.
10. Тактика игры нападающего против защитника
11. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание.
12. Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому теннисисту
13. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы
14. Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви
15. Основные требования к выступающим на соревнованиях. Разрешенные витамины.
16. Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена.

### **Психологическая подготовка (20 ч.)**

1. Воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности;
2. Установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и парах;
3. Адаптация к условиям напряженных соревнований, умение эффективно применять в играх все физические качества, тактические и технические приемы, которым спортсмен обучался в процессе тренировочных занятий;
4. Настрой на игру, правильное использование установки на игру, разбор проведенных игр.

### **Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (6 ч.)**

Контрольно-переводные испытания в конце учебного года.

Тестирование знаний в конце 2, 5 года обучения спортивной специализации.

### **Инструкторская и судейская практика (6 ч.)**

- Проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера.
- Организация и проведение индивидуальной работы с младшими товарищами по совершенствованию техники.
- Оказание помощи тренеру в проведении занятий в наборе в группу.
- Ведение дневника самоконтроля.

### **Медицинские, медико-биологические мероприятия (4 ч.)**

Углубленный медицинский осмотр 1 раз в год, медицинский осмотр перед участием на соревнованиях.

Организация рационального питания в период каникул (осенне-весенний период). Витаминизация. Физиотерапевтические средства (по назначению медицинского осмотра). Закаливание.

### **Восстановительные мероприятия (8 ч.)**

Педагогические средства восстановления – рациональное построение учебно-тренировочного процесса, использование разгрузочных циклов после больших тренировочных объемов. Самомассаж. Массаж. Аппаратный массаж. Аутогенная тренировка. Релаксация. Медико-биологические средства восстановления – суховоздушная и парная бани, теплы и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ. Физиотерапевтические средства восстановления (по назначению врача). Обеспечение питьевого режима.

### **Самостоятельная работа (78 ч.)**

Планируется тренером-преподавателем и доводится до обучающегося на период праздничных дней и период очередного отпуска тренера-преподавателя (6 недель). Общая физическая подготовка - 37 часа, специальная физическая подготовка - 35 часа, теория - 2 часа, восстановительные мероприятия - 4 часа.

## **5. Система контроля (контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания))**

### **Результаты прохождения программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).**

*На тренировочном этапе* (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям "настольным теннисом";
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах спортивной подготовки;
- приобретение опыта судейской и инструкторской деятельности;
- овладение опытом самостоятельных занятий;
- овладение опытом приемами восстановления после физических нагрузок;
- овладение основами теоретических знаний «настольного тенниса»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

Лицам, проходящим спортивную подготовку и, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

*Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях* - 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. Образовательное учреждение направляет обучающегося 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 и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### **Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Результатами реализации программы спортивной подготовки на каждом из этапов и отдельно по каждому году является комплексное оценивание результатов обучающихся, в том числе: успешное выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов, оценивание теоретических знаний, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) и результаты медицинских обследований.

Промежуточная аттестация проводится по окончании каждого учебного года в июне месяце.

Итоговая аттестация проводится 3 раза – по окончании этапов подготовки (начальной подготовки, спортивной специализации, спортивного совершенствования). Оценивание теоретических знаний проводится по окончании этапа обучения.

В случае неуспешной аттестации обучающийся повторно проходит обучение на данном этапе, но не более 2-х лет.

### **Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	9,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
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», «второй юношеский», «первый юношеский»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий спортивный», «второй спортивный», «первый спортивный»		

Тестирование основных знаний.

## Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

### Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

№ п/п	Упражнения	Ед-цаизм-ния	Перевод на 1 год этапа УТ		Перевод на 2 год этапа УТ		Перевод на 3 год этапа УТ		Перевод на 4 год этапа УТ		Перевод на 5 год этапа УТ	
			мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.
1. Нормативы общей физической подготовки												
1.1.	Бег 30 м.	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			6,7	6,8	6,6	6,7	6,5	6,6	6,4	6,5	-	-
1.2.	Бег 60 м.		не более		не более		не более		не более		не более	
			-	-	-	-	-	-	-	-	8,4	9,1
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			9,7	9,9	9,4	9,7	9,1	9,5	8,8	9,3		
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			14	9	17	10	20	11	23	12	26	13
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			125	120	135	130	145	140	160	150	170	160
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			3	4	5	7	8	-	-	-	-	-
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			-	-	-	-	-	9	10	11	13	14
2. Нормативы специальной физической подготовки												
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	Кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			75	65	85	75	95	85	105	95	110	100
3. Уровень спортивной квалификации												
3.1.	Спортивные разряды		3 юн.р.		2 юн.р.		1 юн.р.		II-III р.		I р.	

## 22 6. План воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
1.3.	Профессиональное просвещение, диагностика, консультация и др.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- профориентационные мероприятия: викторины, беседы, тематические групповые занятия, цикл занятий и др.</li> <li>- встречи с представителями учебных заведений.</li> <li>- участие в конкурсах и спортивных соревнованиях.</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха,</li> </ul>	В течение года

		восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций).	
2.3	Закаливающие процедуры.	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
3.3.	Ориентация учащихся на ценности отечественной культуры, формирование ценностного отношения к семье, школе, Родине, к её культурно-историческому прошлому.	Участие в: - месячник патриотического воспитания - «Самородок Ирбитского края»; - «Майская радуга»; - участие воспитанников в Первомайской демонстрации; - посещение музеев выставок родного края и т.д.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления.</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов).	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их	В течение года

		<p>мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</li> </ul>	
5.	<b>Правовое воспитание</b>		
	<p>Теоретическая подготовка. Социальная роль человека в обществе. (Формирование навыков социально-активного поведения личности, основ правовых знаний, общего собственного «Я»).</p>	<p>Проведение бесед:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Дисциплина, форма одежды на занятиях.</li> <li>- Право на образование.</li> <li>- Право на свободу и защиту.</li> <li>- Право на собственное мнение, свободное выражение мысли.</li> <li>- Право на получение информации.</li> <li>- Право на защиту от насилия и жестокого обращения.</li> <li>- Право на медицинское обслуживание.</li> <li>- Право на отдых и досуг.</li> <li>- Право на дополнительную помощь со стороны государства, если есть особые потребности.</li> </ul>	В течение года
6.	<b>Трудовое воспитание.</b>		
	<p>Профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями учащихся. (Формирование ценностных установок, уважительного отношения к трудовой деятельности, развитие способности трудиться).</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Субботники по благоустройству стадионов, спортплощадок, залов.</li> <li>- Встречи с профессиональными спортсменами, людьми, добившимися высоких результатов в профессиональной, общественной деятельности.</li> <li>- Изучение литературы по выбранному виду спорта: история развития, выдающиеся спортсмены, рекорды и др.</li> <li>- Организация и судейство соревнований учащимися («Юный судья»).</li> </ul>	В течение года
7.	<b>Валеологическое воспитание</b>		
	<p>Сознательного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих (поведения в различных жизненных ситуациях на основе принципов личной безопасности; профилактика вредных привычек).</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Муниципальная акция, посвященная - Международному дню «Борьбы со СПИДом» и др</li> <li>- Беседы по правилам гигиены, требованиям к уходу за спортивной формой:</li> </ul> <p>«Необходимость регулярного прохождения медицинского осмотра».</p> <p>«Вредные привычки и их влияние на здоровье человека».</p> <p>Беседа «Типы несчастных случаев. Определение основных понятий: травма, повреждение, несчастный случай. Суицид.»</p> <p>Беседа «Профилактика курения, употребления алкогольных и наркотических средств»</p>	В течение года
8.	<b>Работа с родителями</b>		
	<p>Укрепление связи семьи и школы</p>	<p>Проведение родительских собраний в группах по темам:</p> <p>1) Разъяснения возможных правовых последствий нарушающих ими правил дорожного движения РФ, допущенных ими при сопровождении несовершеннолетних.</p>	В течение года



		<p>2) Информация<sup>25</sup> о проводимых профилактических мероприятиях во взаимодействии с Госавтоинспекцией по предупреждению травмирования и гибели детей в ДТП («Внимание дети!», «Горка», «Неделя безопасности»)</p> <p>3) Роль родителей в профилактике детского дорожно-транспортного травматизма. Как влияет на безопасность детей поведение родителей на дороге. Дети во всем подражают взрослым.</p> <p>4) Посещение родительских собраний в образовательных учреждениях с целью привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом по видам, которые культивируются в МОУ ДО ДЮСШ.</p> <p>Привлечение родителей к проведению туристических походов, организации мероприятий.</p> <p>Приглашение родителей на соревнования в качестве зрителей, судей, участников, помощников.</p> <p>«Праздник спортивной дружбы», посвященный дню защиты детей» с участием родителей.</p>	
--	--	---	--

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	<p>Допинг. Беседа о последствиях приема допинга.</p> <p>Употребление допинга, как проявление слабости характера.</p> <p>Допинг, как зависимость, болезнь.</p> <p>Ознакомление с антидопинговыми правилами России.</p> <p>Ознакомление с антидопинговыми правилами международных организаций.</p> <p>Совместный просмотр и обсуждение документальных и художественных фильмов о последствиях приема допинга</p>	В период предсоревновательной и соревновательной деятельности	Результат - знание последствий применения допинга. Форма контроля - опрос

**Теоретическая часть.**

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений <sup>27</sup>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».

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

### **Определения терминов**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами. **Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих 37 Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

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

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

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов. **Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему

медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

## 8. Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации	Проведение отдельно подготовительной (разминки) или заключительной частей учебно-тренировочного занятия по предварительному согласованию и в присутствии тренера-преподавателя. Организация и проведение подвижных игр Двигательные качества человека. Способы и методы развития физических качеств. Контроль и дозирование физической нагрузки при помощи подсчета частоты сердечных	в течение года  в течение года  предсоревновательный и соревновательный период	Лекционный и практический материал. Знание и применение на практике знаний На соревнованиях муниципального уровня - работа в качестве помощника судьи с 14 лет. Тестирование знаний

	сокращений. Изучение современных правил проведения соревнований. Обязанности судей, секретарей. Работа в качестве помощника на соревнованиях судьям, (этап спортивной специализации -1,2,3 год обучения). Работа на соревнованиях в качестве судьи, (этап спортивной специализации – 4,5 год обучения).		обязанностей судей и секретаря.
--	---	--	---------------------------------

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

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

### ***9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств***

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	1. Углубленный медицинский осмотр ежегодно и по мере необходимости. Медицинский осмотр по допуску к участию в соревнованиях. 2. Медико-биологические	В течение года	Присутствие тренера-преподавателя при проведении УМО Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в период каникул.

зации)	<p>мероприятия заключаются в организации рационального питания на дому и в условиях учебно-тренировочных мероприятий (сборов) 1-2 раза в год продолжительность по 1 неделе. Дополнительная витаминизация по рекомендации УМО.</p> <p>3. Восстановительные средства:</p> <p>1) естественные и гигиенические (прогулки на свежем воздухе, плавание, контрастный душ, баня, дневной сон);</p> <p>2) педагогические;</p> <p>3) медико-биологические (физиотерапевтические процедуры, массаж, самомассаж);</p> <p>4) психологические (использование аутогенной тренировки, методов психологической коррекции состояний обучающегося).</p>	30	<p>В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления.</p> <p>Тщательное планирование, предусматривающее «дни отдыха» после больших нагрузок.</p> <p>Педагогическое наблюдение за состоянием обучающегося, своевременная корректировка учебно-тренировочного процесса.</p>
--------	--	----	---

#### ***10. Информационно-методические условия реализации Программы.***

1. В. Шлагер. Настольный теннис. 2016 г.
2. Н.П. Терёшкин. Настольный теннис правила соревнований. 2012 г.
3. Р. Худец. Настольный теннис. 2005 г.
4. Э.Я. Фриерман. Настольный теннис. 2004 г.
5. Худец, Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / пер. с англ. Белозеров О. - М.: Виста Спорт, 2005. Теннис для родителей и детей.
6. Э.Я. Фриерман. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. 2004 г.
7. Настольный теннис. Правил соревнований. Министерством спорта, туризма и молодежной политики. 2012 г.
10. А.Б. Лазарева, И.А. Рубцов. Методика обучения спортсменов на начальном этапе спортивной специализации. 2013 г.
11. Правила настольного тенниса. - М.: ФНТР, 2014.
12. Г.В. Барчукова, Теория и методика настольного тенниса / Г. В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин. - М.: Академия, 2006.
13. Г.В. Барчукова, 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.
14. Г.В. Барчукова, Настольный теннис для всех, М., ФиС, 2008
15. Барчукова, Г.В., Критерии отбора перспективных детей в спортивные школы настольного тенниса: монография: утв. и рек. ЭмСиСиФВ 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.

16. М.М. Вартанян, Российская энциклопедия<sup>31</sup> настольного тенниса. Магнитогорск: Магнитогорский Дом печати, 2014
17. М.М. Вартанян, Терешкин Н.П., Российская энциклопедия настольного тенниса. - Изд. 2-е доп. - Магнитогорск: Магнитогорский Дом печати, 2014
18. М.М. Вартанян, Настольный теннис. От познания к пониманию/ М.М. Вартанян. - Магнитогорск: Дом печати, 2018. - 240 с.
19. Л.В. Волков, Теория и методика детского и юношеского спорта: Учебник для студентов вузов физической культуры. - Киев, Олимпийская литература, 2002. - 293 с.
20. В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова, Обучение настольному теннису за 5 шагов. М.: Спорт, 2015.
21. В.П. Журавский, Настольный теннис - такая простая и сложная игра. - Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007
22. В.В. Команов, Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика/ В.В.Команов. - М.: Информпечать, 2012, - 192 с.
23. В.В. Команов, Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт - 2014.
24. В.В. Команов, Г.В. Барчукова, Начальная подготовка в настольном теннисе. Методическое пособие - М.: Информпечать, 2017.
25. В.И. Ландик, Ю.Т. Похоленчук, Г.Н. Артюзов, Методология спортивной подготовки: настольный теннис. - Из-во «НОРД\_ПРЕСС», Донецк, 2005
26. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт»., 2010.
27. В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр, Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
28. Л. К. Серова, Теория и методика избранного вида спорта. Настольный теннис / Л.К. Серова. - СПб: НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2013.
29. Л.К. Серова, Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе, С.П., 2016.
30. Э.Я. Фримерман, Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005.
31. Л. К., Теория и методика избранного вида спорта. Настольный теннис / Л.К. Серова. - СПб: НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2013.

#### Дополнительная литература.

1. Адаптация человека к спортивной деятельности / А.П. Исаев, А. Личагина, Р.У. Гаттаров и др. - Ростов н/Д: Изд-во РГПУ, 2004. - 236 с.
2. М.М. Боген, Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 2005.
3. А.П. Бондарчук, Периодизация спортивной тренировки. - Киев.: Олимпийская литература, 2005- 303 с.
4. Л.В. Волков, Теория и методика детского и юношеского спорта: Учебник для студентов вузов физической культуры. - Киев, Олимпийская литература, 2002. - 293 с.
5. М.А. Годик, А.П. Скородумова, Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. - М.: Советский спорт, 2010.

6. В.Г. Никитушкин, Многолетняя подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
7. Н.Н. Никитушкина, Управление методической деятельностью спортивной школы: научно-методическое пособие, Н.Н Никитушкина, И.А. Водяникова - М.: Советский спорт, 2012. - 200 с.
8. Н.Г. Озолин, Настольная книга тренера: Наука побеждать/Н.Г. Озолин. - М.: «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863, [1] с.: ил. - (Профессия тренер).
9. В.Н. Платонов, Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.
10. О.А. Фатеева, В.И. Марачковская, Т.Г. Степанова, Упражнения для ориентации во времени и в пространстве // Спорт в школе - Методическая газета для учителей физкультуры и тренеров - 2015. - № 12- С. 54-55.

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
6. Международная федерация настольного тенниса (<http://www.ittf.com>)
7. Федерация настольного тенниса России (<http://www.ttfr.ru/>)
8. <http://www.rusada.ru/> - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»
9. [http://www.k2x2.info/sport/podgotovka\\_yunogotjzheloatleta/p13.php](http://www.k2x2.info/sport/podgotovka_yunogotjzheloatleta/p13.php) - библиотека обучающей и информационной литературы.
10. <http://ttfr.ru/> - сайт Федерации настольного тенниса РФ.
11. <http://www.krugosvet.ru> – Настольный теннис в энциклопедии «Кругосвет»
12. Оздоровительный бег: Электронный учебник:  
[http://cnit.ssau.ru/kadis/beg\\_set/index.html](http://cnit.ssau.ru/kadis/beg_set/index.html)
13. Сборник материалов и докладов к семинару тренеров в РГУФКе (22-23 мая 2013 г. - <http://ttfr.ru/rus/metodicheskie-materialy-dlya-regionalnyh-federatsii/> - М: ФНТР, 2013.
14. Сборник методических материалов № 2 «Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис» - [http://ttfr.ru/docum/2013/metod\\_sbornik\\_2.pdf](http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_2.pdf)— М: ФНТР, 2011.
15. Сборник методических материалов № 2 «Современные научные исследования в области настольного тенниса», [http://ttfr.ru/docum/2013/metod\\_sbornik\\_3 .pdf](http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_3.pdf)— М: ФНТР, 2011