

**Исполнительный комитет Сабинского муниципального района Республики Татарстан  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа  
«Саба-Арена» Сабинского муниципального района Республики Татарстан**

Принята на заседании  
педагогического совета

от 26 августа 2024года  
Протокол №1

Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_ А.Ф. Багманов

2024 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ  
НАРУШЕНИЯМИ- НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

**Возраст обучающихся: с 7 лет  
Срок реализации программы: 5 лет**

**Авторы-составители:  
Исмаилов Фарход Усманович,  
тренер-преподаватель  
по адаптивной физической  
культуре и адаптивному спорту**

пгт Богатые Сабы, 2024 г.

## Оглавление

|                                                                                          |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Общие положения                                                                       | 3  |
| 2. Характеристика дополнительной образовательной программы<br>спортивной подготовки      | 4  |
| 3. Система контроля                                                                      | 21 |
| 4. Рабочая программа по виду спорта настольный теннис                                    | 25 |
| 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по дельным<br>спортивным дисциплинам. | 38 |
| 6. Условия реализации дополнительной образовательной программы<br>спортивной подготовки. | 38 |
| 7. Приложения                                                                            | 45 |

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

**1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями- настольный теннис» (далее- Программа) предназначена** для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России №884 от 31 октября 2022года (далее- ФССП).

Таблица 1

**Наименование спортивных дисциплин**  
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта  
номер- код вида спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями- настольный теннис»-  
1490007711Я

|                                            |     |     |   |   |   |   |   |
|--------------------------------------------|-----|-----|---|---|---|---|---|
| настольный теннис - одиночный разряд       | 149 | 067 | 2 | 7 | 1 | 1 | Я |
| настольный теннис - одиночный разряд (ИН2) | 114 | 237 | 2 | 7 | 1 | 1 | Л |
| настольный теннис - парный разряд          | 149 | 068 | 2 | 7 | 1 | 1 | Я |
| настольный теннис - парный разряд (ИН2)    | 114 | 238 | 2 | 7 | 1 | 1 | Л |
| настольный теннис - смешанный разряд       | 149 | 069 | 2 | 7 | 1 | 1 | Я |
| настольный теннис - смешанный разряд (ИН2) | 114 | 239 | 2 | 7 | 1 | 1 | Л |
| настольный теннис - командные соревнования | 149 | 070 | 2 | 7 | 1 | 1 | Л |

Программа разработана МБУ ДО «СШ «Саба-Арена» Сабинского муниципального района РТ (далее-организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» приказом Минспорта России №884 от 31 октября 2022года, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30 октября 2015г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказа Минспорта России от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказа Минздрава России от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных 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» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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 сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. (ч.1 ст.84 Федерального закона №273-ФЗ)

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее- УТ);
- 2) этап совершенствования спортивного мастерства (далее- ССМ).

**1.2. Целью Программы** является достижение спортивных результатов на основе спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, формирование физической культуры личности воспитанников, развитие способностей направленного использования средств для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- освоение знаний о происхождении и развитии спортивной игры в настольный теннис, гигиенических основах и требованиях безопасности при занятиях настольным теннисом;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, развитие потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- овладение системой практических умений и навыков по самостоятельному планированию и организации физкультурно-спортивной деятельности, ведению дневника самоконтроля, судейству соревнований по настольному теннису;
- обеспечение общей физической подготовленности, овладение техникой и тактикой игры в настольный теннис, достижение высокого уровня подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения лично, профессионально и социально значимых целей.

## **2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Настольный теннис был включен в программу первых Паралимпийских Игр, которые прошли в г. Риме (Италия) в 1960 году. Тогда соревновались 35 человек из преимущественно 10-ти европейских стран. Соревнования проходили в парном и личном зачете только среди колясочников, были разыграны 11 комплектов наград - 6 у мужчин и 5 у женщин.

Доступность и возросший интерес к настольному теннису в целом, в 1970-ых годах приводят к возникновению подкомитетов, отвечающих за развитие настольного тенниса для людей с ограниченными возможностями.

С 14 по 28 июля 1990 года в рамках Всемирных Игр спорта лиц с ограниченными возможностями проходил первый чемпионат мира по настольному теннису, который состоялся в Нидерландах в городе Ассен. В мировом первенстве по настольному теннису приняли участие спортсмены из 21 страны, которые разыграли 34 комплекта наград.

Следующий чемпионат мира состоялся только через 8 лет в 1998 году. С этого времени чемпионаты мира проводились каждые четыре года.

На IX летних Паралимпийских играх в г. Барселоне (Испания) в 1992 году в соревнованиях по настольному теннису приняли участие 265 спортсменов из 40 стран. Он был признан первым видом спорта, который объединил все классы инвалидности.

Международные соревнования по настольному теннису среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата начали проходить на постоянной основе только с 1997 года. Если в 1997 и 1998 годах проходило около 8 турниров в год, начиная с 1999 года количество соревнований по настольному теннису сильно возросло и составило 15-20 турниров в год.

В 2000 году в программу Паралимпийских игр по настольному теннису впервые были включены соревнования для спортсменов с интеллектуальными нарушениями.

В 2003 году, по требованию Международного паралимпийского комитета (IPC), все международные спортивные комитеты должны были включить слово «Паралимпийский» в свое название. Для этих целей был сформирован международный Паралимпийский комитет по настольному теннису (International Paralympic Table Tennis Committee (IPTTC)). В 2005 году, ITTF на генеральной ассамблее, принимает резолюцию о включении IPTTC в организацию, а на чемпионате мира для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата в 2006 году в г. Монтре (Швейцария), на ассамблее IPTTC принято решение о присоединении к ITTF.

После переговоров с IPC, 1 июля 2007 ответственность за управление Паралимпийским настольным теннисом, было передано из IPC к ITTF.

В дальнейшем происходит стремительный рост и развитие паралимпийского настольного тенниса. Этот вид спорта стали включать как обязательную программу в различные мульти-спортивные соревнования, такие как игры Всемирные игры колясочников и ампутов (IWAS) или Игры Содружества (Commonwealth Games).

В настоящее время настольный теннис является третьим видом спорта по количеству участников на Паралимпийских играх и четвертым по количеству разыгрываемых медалей. На Паралимпийских играх в Токио соревновались 280 спортсменов, которые разыграли 31 комплект медалей.

На XVI Паралимпийских летних играх 2020 в г. Токио (Япония) сборная России по настольному теннису завоевала 1 золотую, 2 серебряные и 4 бронзовые медали. Чемпионкой Паралимпийских игр стала Елена Прокофьева. в личных соревнованиях серебряные медали завоевали Маляк Алиева и Виктория Сафонова, а бронзовыми призерами стали Юрий Ноздрунов, Надежда Пушпашева и Раиса Чебаника. Кроме этого Раиса Чебаника, Маляк Алиева и Виктория Сафонова завоевали бронзовые медали в командных соревнованиях женщин в 6-8 классе.

После окончания Игр в Токио в паралимпийскую программу по настольному теннису были внесены существенные изменения. Вместо командных соревнований мужчин и женщин включены парные соревнования.

На Паралимпийских играх 2024 года в Париже 280 спортсменов разыграют 31 комплект наград - 21 - в личных соревнованиях, по 4 - в парных соревнованиях мужчин и женщин, а также 2 - в миксте.

## 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

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

| Этапы спортивной подготовки                               | Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость групп (человек) |   |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------|---|
| Этап начальной подготовки                                 | Не ограничивается                                   | 7                                                              | До года                       | 8 |
|                                                           |                                                     |                                                                | Свыше года                    | 6 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | не ограничивается                                   | 9                                                              | До года                       | 5 |
|                                                           |                                                     |                                                                | Второй и третий годы          | 4 |
|                                                           |                                                     |                                                                | Четвертый и последующие годы  | 3 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается                                   | 13                                                             | Все периоды                   | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | не ограничивается                                   | 15                                                             | Все периоды                   | 1 |

При комплектовании учебно- тренировочных групп в Организации

- 1) формируется учебно- тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапами спортивной подготовки, с учетом:
  - возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
  - объемов недельной тренировочной нагрузки;
  - выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
  - спортивных результатов;
  - возраста обучающегося; (пп.4.1. Приказа №634)
  - наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «настольный теннис». (п.36 и п.42 Приказа №1144н)
- 2) возможен перевод обучающихся из других Организаций. (пп. 4.2. Приказа №634)

3) максимальная наполняемость учебно- тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2. (пп.4.3. Приказа №634)

## 2.2. Объем Программы.

Объем Программы указан в таблице 3.

Таблица 3

### Объем Программы.

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                               |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |                                     |
|                              |                                    |            |                                                           |                |                                               |                                     |
| Количество часов в неделю    | 4,5-6                              | 6-8        | 8-10                                                      | 10-12          | 16-20                                         | 20-24                               |
| Общее количество часов в год | 234-312                            | 312-416    | 416-520                                                   | 520-624        | 832-1040                                      | 1040-1248                           |

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно- тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно- тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п.46 Приказа №999)

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

**Учебно- тренировочные занятия:** групповые, индивидуальные, смешанные.

Учебно- тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно- тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

- на этапе начальной подготовки- двух часов;
- на учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) –трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства- четырех часов;
- на этапе высшего мастерства- четырех часов.

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

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

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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. (п.3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно- тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно- тренировочные группы для проведения учебно- тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно- тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (пп. 3.7. Приказа №634)

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных занятий, в командных игровых видах спорта- трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пп.3.8 Приказа №634)

### **Учебно- тренировочные мероприятия.**

Учебно- тренировочные мероприятия- мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. (п. 19 ст.2 Федерального закона №329-ФЗ)

Учебно- тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией 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). (п.39 Приказа №999)

Виды учебно- тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.



**Учебно- тренировочные мероприятия**

| № п/п                                                                        | Виды учебно- тренировочных мероприятий                                                                              | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |                                                           |                                               |                                     |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                                                              |                                                                                                                     | Этап начальной подготовки                                                                                                                                                                                     | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                               |                                                           |                                               |                                     |
| 1.1.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | -                                                                                                                                                                                                             | -                                                         | 21                                            | 21                                  |
| 1.2.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        | 18                                            | 21                                  |
| 1.3.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        | 18                                            | 18.                                 |
| 1.4.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        | 14                                            | 14                                  |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия                              |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                               |                                                           |                                               |                                     |
| 2.1.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        | 18                                            | 18                                  |
| 2.2.                                                                         | Восстановительные мероприятия                                                                                       | -                                                                                                                                                                                                             | -                                                         | До 10 суток                                   |                                     |
| 2.3.                                                                         | Мероприятия для комплексного медицинского обследования                                                              | -                                                                                                                                                                                                             | -                                                         | До 3 суток, но не более 2 раз в год           |                                     |
| 2.4.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период                                                              | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год                                                                                                                                     |                                                           | -                                             | -                                   |
| 2.5.                                                                         | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия                                                                       | -                                                                                                                                                                                                             | До 60 суток                                               |                                               |                                     |

Для обеспечения непрерывности учебно- тренировочного процесса Организация 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. (пп. 3.5 Приказа №634)

## Спортивные соревнования.

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 организаторам положению (регламенту). (п.18 ст.2 Федерального закона №329-ФЗ)

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положением (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 и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, 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.

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

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

### Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |                                                           |                                               |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Контрольные                  | 1                                  | 1                                                         | 2                                             | 2                                   |
| Отборочные                   | -                                  | 1                                                         | 2                                             | 2                                   |
| Основные                     | -                                  | 1                                                         | 2                                             | 4                                   |

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договора с организаторами спортивных

мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании. (п.7 чю.2 ст.34.3 Федерального закона №329-ФЗ)

### **Работа по индивидуальным планам.**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на все этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно- тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно- тренировочные планы для обучающихся, включённых в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. (пп.3.4 Приказа №634)

### **2.4. Годовой учебно- тренировочный план.**

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

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

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

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

Годовой учебно- тренировочный план указан в приложении 1 к Программе.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно- тренировочным планом Организации. (пп. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта)

Для обеспечения непрерывности учебно- тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно- тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее- спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. (пп.3.1 и Приказа №634)

2) проводится учебно- тренировочный процесс в соответствии с учебно- тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). (пп. 3.2 Приказа №634)

3) используются следующие виды планирования учебно- тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно- тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно- тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно- тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно- тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико- восстановительные и другие мероприятия. (п.3.3 Приказа №634)

## **2.5. Календарный план воспитательной работы.**

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п.25 ст.2 Федерального закона №329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа в школе строится исходя из того, что воспитание есть управление процессом развития личности. Гуманистический характер образования предполагает реализацию воспитательных задач на каждом учебно-тренировочном занятии, создание воспитывающей среды, построение системы воспитательной работы, нацеленной на нравственное развитие личности каждого ученика.

Воспитательная работа в МБУ ДО «СШ «Саба-Арена» построена на основе плана воспитательной работы.

На протяжении всего времени в основном ставились те цели и задачи, которые отразили:

- Важность и значение физической культуры и спорта.
- Нравственное и антиалкогольное воспитание учащихся.
- Формирование положительного отношения к тренировкам, развитию познавательной и физической активности, интеллектуальное развитие личности ребенка.
- Воспитание здорового образа жизни и высокого уровня физической культуры.
- Патриотическое воспитание и краеведение, приобщение детей к национальной культуре, обычаям и традициям родного края.

Важнейшим аспектом воспитательной работы является максимальное снижение негативного влияния социума на личность ученика и использование всех позитивных возможностей для многогранного развития личности. Важной частью системы воспитательной работы является формирование и укрепление школьных традиций: Новогодние утренники, встреча с выпускниками, туристические походы, спортивные первенства и турниры, посвященные знаменательным датам и т.п.

Системный подход к воспитанию позволяет учащимся школы активно участвовать в региональных и муниципальных мероприятиях. В воспитательной работе школы наиболее значимыми направлениями остаются формирование здорового образа жизни, гражданско-патриотическое воспитание, формирование ценностных ориентации обучающихся, приобщение к миру культуры.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 6.

## Календарный 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><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 спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика                                                                   | <b>Учебно- тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- освоение навыков организации и проведения учебно- тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора;<br>-составление конспекта учебно- тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно- тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе                           | 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><br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта                                                                                                                                                   | В течение года   |
| 2.2.  | Режим питания и отдыха                                                                    | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- 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)                                                                                                          | 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 вила 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:<br>- физкультурных и спортивно- массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно- спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки                                                         | В течение года |
| 4    | <b>Развитие творческого мышления</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Семинары, мастер- классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов | В течение года |

## 2.6. 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) методов, запрещенных для использования в спорте. (ч.1 с. 26 Федерального закона №329-ФЗ)

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. (ч.2 ст. 26 Федерального закона №329-ФЗ)

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. (п.4 ч.2 ст. 34.3 Федерального закона №329-ФЗ)

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:

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 7.

Таблица 7

**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 «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил» | 1 раз в год      | Обучающимся даются начальные знания по тематике;<br>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации  |
|                            | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»      | 1 раз в год      | Обучающимся даются начальные знания по тематике ;<br>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
|                            | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»         | 1 раз в год      | Обучающимся даются начальные знания по тематике;<br>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации  |
|                            | Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»                                 | 1-2 раза в год   | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео                                                  |
|                            | Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                    | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса- это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.                                        |
|                            | Участие в региональных антидопинговых мероприятиях                                 | по назначению    | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.                                                         |



|                                                           |                                                                                                                       |                |                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил                                                           | 1-2 раза в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике;<br>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации  |
|                                                           | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»                                         | 1 раз в год    | Обучающимся даются углубленные знания по тематике;<br>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации  |
|                                                           | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»                                            | 1 раз в год    | Обучающимся даются углубленные знания по тематике;<br>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации  |
|                                                           | Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)» | 1 раз в год    | Обучающимся даются углубленные знания по тематике;<br>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации  |
|                                                           | Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»                                                                    | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия;<br>Сценарий/программа, фото/видео                                                 |
|                                                           | Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                                       | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса- это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.                                          |
|                                                           | Участие в региональных антидопинговых мероприятиях                                                                    | по назначению  | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе                                                            |
| Этапы                                                     | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил                                                           | 1-2 раза в год | Обучающимся даются максимальные знания по тематике;<br>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
|                                                           | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»                                         | 1 раз в год    | Обучающимся даются максимальные знания по тематике;<br>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
|                                                           | Теоретическое занятие                                                                                                 | 1 раз в год    | Обучающимся даются                                                                                                             |

|                                                                                    |                                                               |                |                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| совершенствования<br>спортивного мастерства<br>и высшего спортивного<br>мастерства | «Ответственность за<br>нарушение<br>антидопинговых<br>правил» |                | максимальные знания по<br>тематике;<br>Согласовать с<br>ответственным за<br>антидопинговое<br>обеспечение в<br>Организации |
|                                                                                    | Теоретическое занятие<br>«Допинг –контроль»                   | 1-2 раза в год | Согласовать с<br>ответственным за<br>антидопинговое<br>обеспечение в<br>Организации.                                       |
|                                                                                    | Теоретическое занятие<br>«Система АДАМАС»                     | 1-2 раза в год | Согласовать с<br>ответственным за<br>антидопинговое<br>обеспечение в<br>Организации                                        |
|                                                                                    | Онлайн обучение на<br>сайте РУСАДА                            | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-<br>курса- это неотъемлемая<br>часть системы<br>антидопингового<br>образования.                         |
|                                                                                    | Участие в региональных<br>антидопинговых<br>мероприятиях      | по назначению  | Согласовать с<br>ответственным за<br>антидопинговое<br>обеспечение в регионе                                               |

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «настольный теннис». (п. 5 ч.2 ст. 34.3 Федерального закона №329-ФЗ).

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. (п.41 Приказа №999)

### 1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.
- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- Уметь вести протокол игры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство учебных игр в поле самостоятельно.
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- Уметь судить игры в качестве судьи в поле.

### 2. На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

Обучающиеся должны усвоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь составить конспект и провести занятие в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у товарища по команде.
- Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

-Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

-Уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

-Уметь составить положение для проведения первенства школы по настольному теннису.

-Уметь вести протокол игры.

-Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.

-Судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

-Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

-Уметь судить игры в качестве судьи в поле.

-Выпускник спортивной школы должен получить звания «Судья соответствующей категории».

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 8.

Таблица 8

**План инструкторский и судейской практики**

| Этап спортивной подготовки                                | Мероприятия              | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Инструкторская практика: |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                           | Теоретические занятия    | В течение года   | Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия                                                                                                                                                                                 |
|                                                           | Практические занятия     | В течение года   | Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки                                                                                                                                    |
|                                                           | Судейская практика:      |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                           | Теоретические занятия    | В течение года   | Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                           | Практические занятия     | В течение года   | Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья» |
|                                                           | Инструкторская практика: |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                           | Теоретические занятия    | В течение года   | Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия                                                                                                                                                                                                |
|                                                           | Практические занятия     | В течение года   | Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя                                                                                                                                                |
|                                                           | Судейская практика:      |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                           | Теоретические занятия    | В течение года   | Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                           | Практические занятия     | В течение года   | Обучающимся необходимо                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                                                 |  |  |                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства |  |  | участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории» |
|---------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). (п.42 Приказа № 999)

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 9.

Таблица 9

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

| Этап спортивной подготовки                                                | Мероприятия                                                                                        | Сроки проведения                       |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Этап начальной подготовки (по всем годам)                                 | 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) (по всем годам) | 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) | 1 раз в 12 месяцев                     |
|                                                                           | 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                         |

|                                                                                 |                                                                                                    |                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 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) | 1 раз в 12 месяцев                     |
|                                                                                 | 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                         |

В Организации осуществляет контроль за прохождением обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. (п.4 ч.2 ст. 34.3 Федерального закона №329-ФЗ).

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся ( в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н «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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся ( в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры ( в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. ( п.8 Приказа № 1144н)

Основанием для допуска обучающегося к учебно- тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. ( п. 36 Приказа № 1144н)

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. (п.42 Приказа № 1144н)

### 3. Система контроля

**3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:**

1. На этапе начальной подготовки:

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

2. 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 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. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Настольный теннис»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. *(п.5 Приказа №634)*

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травм. *(п.5 Приказа №634)*

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). *(п. 3.2 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)*

**3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Настольный теннис» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания)

для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. (п.2 главы 2 ФССП по виду спорта)

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 10, 11, 12, 13:

Таблица 10

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»**

| № п/п | Упражнения                                                         | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|-------|--------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|       |                                                                    |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| 1.    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                     | количество раз    | не менее<br>3             | 2       | не менее<br>4                | 3       |
| 2.    | Маховые движения рук в положении лежа на спине                     | мин               | не менее<br>2             | 1,5     | не менее<br>2,5              | 2,0     |
| 3.    | Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | раз               | не менее<br>3             | 2       | не менее<br>4                | 3       |
| 4.    | Многогкок (5 прыжков)                                              | м                 | не менее<br>3,5           | 3       | не менее<br>3,6              | 3,1     |

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) по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»**

| № п/п | Упражнения                                                                | Единица измерения | Норматив        |         |
|-------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------|---------|
|       |                                                                           |                   | юноши           | девушки |
| 1.    | Кистевая динамометрия                                                     | кг                | не менее<br>10  | 8       |
| 2.    | Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя | м                 | не менее<br>4,5 | 3,8     |
| 3.    | Поднимание туловища из положения лежа на спине                            | количество раз    | не менее<br>14  | 10      |
| 4.    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                            | количество раз    | не менее<br>9   | 5       |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»**

Таблица 12

| № п/п | Упражнения                                                                | Единица измерения | Норматив         |         |
|-------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|---------|
|       |                                                                           |                   | юноши            | девушки |
| 1.    | Кистевая динамометрия                                                     | кг                | не менее<br>20   | 16      |
| 2.    | Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя | м                 | не менее<br>5,50 | 4,80    |
| 3.    | Поднимание туловища из положения лежа на спине                            | количество раз    | не менее<br>23   | 17      |



|    |                                                |                |          |   |
|----|------------------------------------------------|----------------|----------|---|
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |   |
|    |                                                |                | 15       | 8 |

Таблица 13

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»**

| № п/п | Упражнения                                                                | Единица измерения | Норматив          |                     |
|-------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|---------------------|
|       |                                                                           |                   | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| 1.    | Кистевая динамометрия                                                     | кг                | не менее          |                     |
|       |                                                                           |                   | 22                | 17                  |
| 2.    | Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя | м                 | не менее          |                     |
|       |                                                                           |                   | 9,0               | 5,50                |
| 3.    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                            | количество раз    | не менее          |                     |
|       |                                                                           |                   | 20                | -                   |
| 4.    | Поднимание туловища из положения лежа на спине                            | количество раз    | не менее          |                     |
|       |                                                                           |                   | -                 | 22                  |
| 5.    | Сгибание и разгибание рук из виса на перекладине                          | количество раз    | не менее          |                     |
|       |                                                                           |                   | 8                 | -                   |
| 6.    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                            | количество раз    | не менее          |                     |
|       |                                                                           |                   | -                 | 10                  |

#### 4. Рабочая программа по виду спорта настольный теннис.

##### 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Многолетняя подготовка занимающихся в учреждениях, осуществляющих деятельность по адаптивной физической культуре и спорту, разделяется на следующие этапы:

- начальной подготовки;
- тренировочный этап;
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- высшего спортивного мастерства.

Каждому этапу соответствуют следующие задачи и критерии оценки деятельности учреждений (организаций), осуществляющих деятельность по адаптивной физической культуре и спорту.

*Этап начальной подготовки.* Критерии оценки деятельности учреждения по адаптивной физической культуре и спорту;

Стабильность состава занимающихся;

Динамика улучшения индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;

Динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств занимающихся;

Уровень освоения основ техники выполнения приемов игры в настольный теннис, навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения (в том числе с помощью соответствующих технических средств) и бытового самообслуживания, умение ориентироваться в окружающей среде и незнакомой обстановке, способность контактировать с незнакомым тренером.

*Тренировочный этап* предусматривает повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и требований программ по настольному теннису, в индивидуальных случаях предусматривает привлечение перспективных спортсменов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в

состав сборных команд России и успешно выступать в международных соревнованиях.

Критерии оценки деятельности учреждения по адаптивной физической культуре и спорту:

Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой по настольному теннису, выполнение спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;

Освоение теоретических разделов программы;

Динамика улучшения индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;

Динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств занимающихся и навыков социальной адаптации;

Динамика спортивно-технических показателей;

Стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях среди инвалидов;

Число спортсменов, подготовленных для сборных команд России среди инвалидов.

*Этап совершенствования спортивного мастерства* предполагает развитие спорта высших достижений, привлечение перспективных спортсменов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих в составе сборных команд России успешно выступать в международных соревнованиях.

Критерии оценки деятельности учреждений (организаций) по адаптивной физической культуре и спорту:

Выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;

Положительная динамика спортивно-технических показателей;

Стабильность высоких результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях среди инвалидов;

Уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;

Число спортсменов, подготовленных для сборных команд России среди инвалидов.

*Этап высшего спортивного мастерства* предусматривает в дополнение к задачам этапа совершенствования спортивного мастерства поддержание уровня высоких спортивных результатов и физической подготовленности спортсменов-членов сборных команд России с целью их подготовки к участию в Паралимпийских играх.

Критерии оценки деятельности учреждений (организаций) по адаптивной физической культуре и спорту:

Выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;

Положительная динамика спортивно-технических показателей;

Стабильность высоких результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях среди инвалидов;

Уровень физического развития и функционального состояния занимающихся,

Число спортсменов, подготовленных для сборных команд России среди инвалидов;

Число спортсменов, завоевавших медали на официальных международных соревнованиях среди инвалидов (Паралимпийские игры, Чемпионаты мира, Европы).

Требования к качественному составу групп подготовки по настольному теннису лиц с интеллектуальными нарушениями следующие:

- для обеспечения этапов спортивной подготовки тренеры используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение перспективных занимающихся для достижения высоких спортивных результатов.

Система отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование претендентов в спортсмены с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных занимающихся для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис;

в) просмотр и отбор перспективных занимающихся на тренировочных сборах и соревнованиях.

Требования к количественному составу групп в зависимости от этапа спортивной подготовки, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис, приведены в приложении № 1.

Группы спортивной подготовки комплектуются с учётом физической, спортивно-технической подготовленности и выполнения спортсменами переходных нормативов и требований.

Приём в группу спортивной подготовки осуществляется на основе системы спортивного отбора, предусматривающую соблюдение принципов этапности, комплексности, индивидуального развития, соблюдения интересов, желаний и способностей каждого занимающегося, а также перспектив роста его спортивного мастерства.

Для перевода из одной группы спортивной подготовки в другую, как правило более высокой подготовленности, занимающиеся должны успешно выполнить требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис спорт лиц с нарушением интеллекта.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранному виду или видам спорта (спортивным дисциплинам), прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. ем индивидуальной спортивной подготовки по настольному теннису спорт лиц с интеллектуальными нарушениями

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами.

По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся, интенсивность тренировочной нагрузки повышается настолько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, подобрать ему соответствующую нагрузку.

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетания и соотношения позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов. Рекомендуются постепенное, последовательное подведение спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки, характерным для высших достижений. Не форсировать объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма спортсмена к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

### *Этап начальной подготовки*

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

Отбор способных к занятиям настольным теннисом желающих.

Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольным теннисом.

Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

### *Тренировочный этап*

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).

Совершенствование специальной физической подготовленности.

Овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков.

Овладение индивидуальными и парными тактическими действиями.

Выявление задатков и способностей детей.

Начальная специализация. Формирование игрового стиля.

Овладение основами тактики игры.

Воспитание навыков соревновательной деятельности по настольному теннису.

Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и парным) и совершенствование их в игре. Четкая специализация по стилям игры еще не предусматривается.

Приобщение к соревновательной деятельности. Приобретение соревновательного опыта. Участие в районных и городских соревнованиях.

Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового стиля юного теннисиста.

### *Этап совершенствования спортивного мастерства*

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

Развитие и дальнейшее совершенствование специальных для настольного тенниса физических качеств.

Дальнейшее совершенствование техники игры, повышение ее вариативности, точности, стабильности и устойчивости к сбивающим факторам.

Отработка тактических комбинаций и связок.

Освоение повышенных тренировочных нагрузок.

Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС).

Дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению в общем соотношении нагрузки. Процент специальной физической, тактической и соревновательной нагрузки постоянно возрастает.

### *Этап высшего спортивного мастерства*

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса;

Индивидуальное совершенствование техники и тактики настольного тенниса.

Индивидуальное совершенствование общих и специальных физических качеств.

Повышение мощности и остроты соревновательных действий на фоне их высокой точности и стабильности.

Дальнейшее приобретение соревновательного опыта в соревнованиях различного ранга.

Достижение результатов, дающих право претендовать на включение в состав национальных

сборных команд.

Выполнение норматива мастера спорта международного класса.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую в тренировке, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу возрастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок.

Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул. Поэтому весь годичный микроцикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные теннисисты могли успешно выступить в соревнованиях именно в это время.

Соревновательная нагрузка у взрослых мастеров настольного тенниса вызывает частоту сердечных сокращений 165-180 уд./мин. Планирование интенсивности тренировочной нагрузки должно соответствовать этому уровню. Тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса.

Если же тренировки проводились с низкой интенсивностью, то теннисист не сможет эффективно действовать в условиях соревнований.

Игровая соревновательная нагрузка с возрастом и стажем занятий постоянно возрастает в противовес игровой подготовке, которая проводится в тренировочном процессе.

При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости юных теннисистов следует учитывать, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых.

Кроме знания величины и направленности нагрузки необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако если в занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывавшие скоростную выносливость, а уж потом нагрузку для воспитания общей выносливости.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов.

При трехразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка должна способствовать повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности в последующих занятиях. В дневной и вечерней тренировке решаются основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной задачи на этот день микроцикла, а другая - второстепенной.

При проведении игровых соревновательных упражнений следует учитывать стиль игры, индивидуальные особенности функциональной подготовленности, установки на игру, так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений. Разное количество теннисистов, участвующих в поточных упражнениях, например, с большим количеством мячей, тоже существенно меняет темп в связи с удлинением или укорочением пауз между повторениями.

Настольный теннис - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры.

Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе теннисистов и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений, возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать

предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда занимающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов усложняя перемещения игроков.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными теннисистами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Обучение ударным движениям в настольном теннисе начинается с создания представления о нем и о пространственно-временных параметрах движения. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, но и на всем протяжении процесса обучения с учетом изменения физических и анатомо-морфологических особенностей растущего организма. При постепенном расширении и дополнении представления о двигательном действии идет его дальнейшее совершенствование и расширение вариативности применения в игровых ситуациях.

В начале обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к появлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке игроков в настольный теннис следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение). На последующих этапах становления технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, спортсмен решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства.

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять базовые технико-тактические действия.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени правильно и точно подавать, и принимать подачи, уметь выполнять базовые атакующие и защитные технико-тактические приемы как на месте, так и в движении, как в упрощенных условиях, так и в условиях противоборства. Только после того как юный теннисист овладеет этим комплексом навыков и умений, определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по стилю игры.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

Приступая к овладению техникой игры, следует представлять, что под «техникой игры» понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре: - основные хватки ракетки; - оптимальный по величине и форме замах; - качественный подход к мячу; - своевременный

момент удара ракеткой по мячу; - контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара. Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия.

Этап начальной подготовки

1. Выбор (подход) места для удара по мячу.
2. Замах: короткий, длинный, средний, плоский или прямой, блокирующий, обманный.
3. Вынос ракетки на мяч.
4. Момент удара: по восходящему, в верхней мертвой точке, по вниз сходящему.
5. Завершение удара: протягивание ракетки вдоль стола с обязательной закруткой вниз к задней линии соперника.
6. Работа ног: до удара, во время удара, после удара.
7. Поддачи мяча: «маятник», «челнок», «всере», «бумеранг»,
8. Удары по теннисному мячу
9. Удар без вращения - «толчок»
10. Удар с нижним вращением - «подрезка»
11. Удар с верхним вращением - «накат»
12. Удар «топ-спин» - сверхкрученный удар.

Тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства Базовая техника Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях. 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, подвешенным «на удочке», подбрось мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно. Овладение базовой техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений 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 (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева, свободная игра ударами на столе.

Технические элементы:

- 1.Выбор (подход) места для удара по мячу.
- 2.Замах: короткий, длинный, средний, плоский или прямой, блокирующий, обманный.
- 3.Вынос ракетки на мяч.
- 4.Момент удара: по восходящему, в верхней мертвой точке, по вниз сходящему.
- 5.Завершение удара: протягивание ракетки вдоль стола с обязательной закруткой вниз к задней линии соперника.
- 6.Работа ног: до удара, во время удара, после удара.
- 7.Поддачи мяча: «маятник», «челнок», «всере», «бумеранг».
- 8.Удары по теннисному мячу:
  - Удар без вращения - «толчок»;
  - Удар с нижним вращением - «подрезка»;
  - Удар с верхним вращением - «накат»;

-Удар «топ-спин» - сверхкрученный удар.

9.Совершенствовать подачи:

-По диагонали; - «Восьмерка»;

-В один угол стола;

-По подставке справа;

-По подрезке справа;

-Топ спин справа по подрезке справа;

-Топ спин слева по подрезке слева;

10.Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча».

11.Совершенствовать технику приёма плоский удар.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляется усовершенствование техник и приемов игры в настольный теннис.

*Особенности подхода к обучению технике игры в настольный теннис детей с отклонениями в развитии*

Прежде, чем приступить к обучению технике выполнения того или иного приема, необходимо обратить внимание на:

а) развитие координации движений, необходимых для выполнения данного движения

б) обучение основным, базовым элементам, необходимым для овладения данным приемом, научить пользоваться ими в различных условиях

в) развитие скоростных качеств и выносливости, необходимых для овладения данным приемом

г) подведение к выполнению данного приема путем обучения соответствующим имитационным и подводящим упражнениям.

Что касается лиц с выраженной умственной отсталостью (20-34 IQ < 3), то при соответствующей подготовке можно научить их обучить простейшим навыкам самостоятельной игры в настольный теннис, позволяющим участвовать в специальных мероприятиях для данной категории лиц.

### **Рекомендации по организации психологической подготовки**

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервнопсихическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки. В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие



мотивации на достижение высших спортивных достижений.

В процессе психологической подготовки у спортсменов должны формироваться следующие качества:

- «чемпионский» характер, т.е. характер волевого, целеустремленного, творчески мыслящего «бойца»; высокий уровень чемпионской мотивации с неуклонной устремленностью на достижение высоких и стабильных спортивных результатов;
- высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания, острой наблюдательности за действиями противника;
- способность предельно мобилизовывать свои возможности для успешной борьбы с противником; - целеустремленность, настойчивость, воля к победе;
- выдержка и самообладание;
- способность обеспечивать уверенный, эмоционально выдержанный «боевой» внешний вид, являющийся одним из важных факторов психологического давления на соперника и стабилизации своего внутреннего состояния;

наличие в сознании «банка памяти» наиболее ярких, успешных действий, победных игровых ситуаций, мысленное воспроизведение которых позволяет оптимизировать психическое состояние и осуществлять настрой на успешные действия.

### **Планы применения восстановительных средств**

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

- 1.оптимальное чередование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 2.применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- 3.оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- 4.применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Из психологических средств используются такие, как внушение, специальные дыхательные упражнения, беседы.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся:

- специализированное питание, фармакологические средства;
- распорядок дня;
- спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- гидропроцедуры (ванны, разнообразные души и парная баня);
- электросветотерапия;
- баротерапия;
- кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсменов с нарушениями состояния здоровья и рационального питания. Режим дня и питания могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-60 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена-инвалида на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена-инвалида в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой

эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов-инвалидов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения, как основных пищевых веществ, так и их компонентов. Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма потребления воды и поваренной соли.

Между тренировками и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления организма спортсмена-инвалида. В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства.

## 4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план указан в таблице 14.

Таблица 14

**Учебно-тематический план**

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке                                                                                   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки  | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения                             | ~120/180                    |                  |                                                                                                                                                                                                             |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие                                                                   | ~13/20                      | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.                                                                                                |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | ~13/20                      | октябрь          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
|                            | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях 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 спортивных объектах.                                                  |
|                            | Закаливание организма                                                                                              | ~13/20                      | декабрь          | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.                                                                         |
|                            | Самоконтроль в                                                                                                     | ~13/20                      | январь           | Ознакомление с понятием о самоконтроле                                                                                                                                                                      |

|                                                          |                                                                                   |          |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          | процессе занятий физической культуры и спортом                                    |          |            | при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                          | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.    | ~13/20   | май        | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                          | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.                              | ~14/20   | июнь       | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|                                                          | Режим дня и питание обучающихся                                                   | ~14/20   | август     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                          | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                | ~14/20   | Ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения: | ~600/960 |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                          | Роль и места физической культуры в формировании личностных качеств                | ~70/107  | сентябрь   | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт- явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.                                                                                                                                       |
|                                                          | История возникновения олимпийского движения                                       | ~70/107  | октябрь    | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                          | Режим дня и питание обучающихся                                                   | ~70/107  | ноябрь     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. 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.                                                                                                                       |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:                                         | ~1200   |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                               | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ~200    | сентябрь        | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.                                                                   |
|                                               | Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность                                 | ~200    | октябрь         | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.                                                                                                                                                                                            |
|                                               | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | ~200    | ноябрь          | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                                                                     |
|                                               | Психологическая подготовка                                                                       | ~200    | декабрь         | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.                                                   |
|                                               | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                                            | ~200    | январь          | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
|                                               | Спортивные соревнования как функциональное и                                                     | ~200    | февраль-май     |                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                     |                                                                                                                                       |                                           |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | структурное ядро спорта                                                                                                               |                                           |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                     | Восстановительные средства и мероприятия                                                                                              | в переходный период спортивной подготовки |          | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | Всего на этапе высшего спортивного мастерства:                                                                                        | ~600                                      |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                     | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ~120                                      | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                     | Социальные функции спорта                                                                                                             | ~120                                      | октябрь  | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                     | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                                                           | ~120                                      | ноябрь   | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                     | Подготовка обучающегося, как много компонентный процесс                                                                               | ~120                                      | декабрь  | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты-специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                     | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта                                                                  | ~120                                      | май      | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.                                                                                                                                                                                              |
|                                     | Восстановительные средства и мероприятия                                                                                              |                                           |          | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активно отдыха. Психологические средства                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|  |  |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|--|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | В переходный период спортивной подготовки | восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий. |
|--|--|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным 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.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «настольный теннис» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «настольный теннис» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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».

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

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

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

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

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать 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 «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), 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-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «настольный теннис», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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 № 61238)<sup>1</sup>;

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;

обеспечение соблюдения требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Приложение 10 к ФССП

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

Таблица № 1

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря       | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--------------------------------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1.    | Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)             | комплект          | 3                  |
| 2.    | Корзина для мячей                                      | штук              | 2                  |
| 3.    | Корзина для мячей на вертикальной опоре передвижная    | штук              | 2                  |
| 4.    | Ловушка для мячей для настольного тенниса              | штук              | 2                  |
| 5.    | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)               | комплект          | 7                  |
| 6.    | Мяч для настольного тенниса                            | штук              | 300                |
| 7.    | Перекладина гимнастическая                             | штук              | 1                  |
| 8.    | Приспособление для сбора мячей для настольного тенниса | штук              | 2                  |
| 9.    | Ракетка для настольного тенниса                        | штук              | 8                  |
| 10.   | Скамейка гимнастическая                                | штук              | 3                  |
| 11.   | Стенка гимнастическая                                  | штук              | 3                  |
| 12.   | Теннисный стол                                         | штук              | 3                  |

Таблица № 2

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование |                              |                   |                   |                             |                         |                                                           |                         |                                               |                         |                                     |                         |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| № п/п                                                           | Наименование                 | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |                                                           |                         |                                               |                         |                                     |                         |
|                                                                 |                              |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|                                                                 |                              |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество                                                | срок эксплуатации (лет) | количество                                    | срок эксплуатации (лет) | количество                          | срок эксплуатации (лет) |
| 1.                                                              | Клей неорганический в тюбике | штук              | на обучающегося   | 2                           | 6                       | 3                                                         | 4                       | 4                                             | 3                       | 4                                   | 3                       |
| 2.                                                              | Лента защитная для           | штук              | на обучающегося   | 1                           | 12                      | 2                                                         | 6                       | 4                                             | 3                       | 4                                   | 3                       |

|    |                                                                                                 |      |                 |     |   |     |   |     |   |     |   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------|-----|---|-----|---|-----|---|-----|---|
|    | предохранения оснований и накладок ракетки для настольного тенниса от ударов и порывов в рулоне |      |                 |     |   |     |   |     |   |     |   |
| 3. | Мяч для настольного тенниса                                                                     | штук | на обучающегося | 100 | 1 | 150 | 1 | 250 | 1 | 300 | 1 |
| 4. | Основание ракетки для настольного тенниса                                                       | штук | на обучающегося | 2   | 6 | 2   | 6 | 4   | 3 | 4   | 3 |
| 5. | Ракетка для настольного тенниса                                                                 | штук | на обучающегося | 1   | 1 | 2   | 1 | 2   | 1 | 3   | 1 |
| 6  | Резиновая накладка для ракетки для настольного тенниса                                          | штук | на обучающегося | 4   | 1 | 6   | 1 | 12  | 1 | 24  | 1 |

## Приложение 11 к ФССП

### Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                                                |                   |                   |                             |                         |                                                           |                         |                                               |                         |                                     |                         |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| № п/п                                                            | Наименование                                   | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |                                                           |                         |                                               |                         |                                     |                         |
|                                                                  |                                                |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|                                                                  |                                                |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество                                                | срок эксплуатации (лет) | количество                                    | срок эксплуатации (лет) | количество                          | срок эксплуатации (лет) |
| 1.                                                               | Костюм спортивный парадный                     | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1                                                         | 2                       | 1                                             | 2                       | 1                                   | 1                       |
| 2.                                                               | Костюм спортивный тренировочный зимний         | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1                                                         | 1                       | 1                                             | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 3.                                                               | Костюм спортивный тренировочный летний         | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1                                                         | 1                       | 1                                             | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 4.                                                               | Кроссовки для спортивного зала                 | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1                                                         | 1                       | 1                                             | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 5.                                                               | Напульсники (фиксаторы лучезапястных суставов) | штук              | на обучающегося   | 2                           | 6                       | 2                                                         | 6                       | 4                                             | 3                       | 4                                   | 3                       |

|     |                                                 |          |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|-------------------------------------------------|----------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6.  | Рубашка теннисная (тенниска или поло)           | штук     | на обучающегося | - | - | 3 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 7.  | Спортивные брюки                                | штук     | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 8.  | Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник) | комплект | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 9.  | Фиксатор коленного сустава (наколенник)         | комплект | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Фиксатор локтевого сустава (налокотник)         | комплект | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 11. | Чехол для ракетки для настольного тенниса       | штук     | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 12. | Шорты теннисные                                 | штук     | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 13. | Юбка теннисная (для женщин)                     | штук     | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы.

### Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «настольный теннис», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

### Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать 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 «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), 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).

### **Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:**

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации. (п. 24 Приказа №999)

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

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта настольного тенниса.
- А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.
- Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
- О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 1995год.

Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 года.

- Федеральный стандарт Спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями.
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. N 181 -ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
- Ефремова А.В. Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой квалификации. - Минск, 1996
- Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. — М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
- Рожков П.А., Сладкова Н.А., Поляков Б.А., Выходец И.Т. Классификационный кодекс и международные стандарты. - М., 2008
- Царик А.В. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта. - М., 2009.
- 

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ**

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405775891/#13000>

<http://ttfr.ru/>

<https://fntrt.tatarstan.ru/>

<https://moisport.ru/>

Всероссийская федерация спорта ЛИН: [www.rs-fid.ru](http://www.rs-fid.ru)

Международный паралимпийский комитет: [www.paralympic.org](http://www.paralympic.org)

Минспорттуризм России: <http://mstm.gov.ru>

Паралимпийский комитет России: [www.paralymp.ru](http://www.paralymp.ru)

**Годовой учебно- тренировочный план**  
**Соотношение объемов тренировочного процесса спортивной подготовки на этапах**  
**спортивной подготовки по настольному теннису спорт лиц с интеллектуальными**  
**нарушениями**

| Содержание<br><br>ПОДГОТОВКИ      | Этапы спортивной подготовки   |                                                   |                                                   |                                         |
|-----------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|                                   | Этап начальной подготовки (%) | Тренировочный (этап спортивной специализации) (%) | Этап совершенствования спортивного мастерства (%) | Этап высшего спортивного мастерства (%) |
| Общая физическая подготовка       | 59-63                         | 49-53                                             | 42-46                                             | 42-44                                   |
| Специальная физическая подготовка | 28-30                         | 32-36                                             | 39-43                                             | 42-46                                   |
| Техническая подготовка            | 3-7                           | 1-5                                               | 0-4                                               | 0-4                                     |
| Тактическая подготовка            | 1 - 5                         | 0-4                                               | 0-3                                               | 0-3                                     |
| Психологическая подготовка        | 0-2                           | 1 -4                                              | 1 -4                                              | 1 -4                                    |
| Теоретическая подготовка          | 0-2                           | 1 -3                                              | 1 - 3                                             | 1 -3                                    |
| Спортивные соревнования           | 1 - 5                         | 1 -4                                              | 1 -3                                              | 1 - 3                                   |
| Интегральная подготовка           | 1 -4                          | 1 - 5                                             | 3-7                                               | 2-6                                     |
| Восстановительные мероприятия     | 0-2                           | 1-4                                               | 1 -5                                              | 3-7                                     |

Лист согласования к документу № 32 от 30.09.2024  
Инициатор согласования: Кутдусова Д.М. Заместитель директора  
Согласование инициировано: 30.09.2024 14:25

| Лист согласования |               |                   | Тип согласования: <b>последовательное</b>                                                                           |           |
|-------------------|---------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| N°                | ФИО           | Срок согласования | Результат согласования                                                                                              | Замечания |
| 1                 | Багманов А.Ф. |                   |  Подписано<br>30.09.2024 - 15:07 | -         |