

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 22 мая 2023 года
Протокол №5

Утверждаю

Директор

А.Ф. Багманов

2023 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА-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

Оглавление

1. Общие положения	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
3. Система контроля	22
4. Рабочая программа по виду спорта настольный теннис	28
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по дельным спортивным дисциплинам.	41
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	42
7. Приложения	50

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА- 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 поражением ОДА- настольный теннис»- 1160007711Я

настольный теннис - одиночный разряд (1 класс)	116	178	2	7	1	1	М
настольный теннис - одиночный разряд (2 класс)	116	179	2	7	1	1	М
настольный теннис - одиночный разряд (1 класс - 2 класс)	116	180	2	7	1	1	Ж
настольный теннис - одиночный разряд (3 класс)	116	181	2	7	1	1	Л
настольный теннис - одиночный разряд (4 класс)	116	183	2	7	1	1	Л
настольный теннис - одиночный разряд (5 класс)	116	184	2	7	1	1	Л
настольный теннис - одиночный разряд (1 класс - 5 класс)	116	185	2	7	1	1	Н
настольный теннис - одиночный разряд (6 класс)	116	266	2	7	1	1	Л
настольный теннис - одиночный разряд (7 класс)	116	267	2	7	1	1	Л
настольный теннис - одиночный разряд (8 класс)	116	268	2	7	1	1	Л
настольный теннис - одиночный разряд (6 класс - 8 класс)	116	269	2	7	1	1	Ю
настольный теннис - одиночный разряд (9 класс)	116	270	2	7	1	1	Л
настольный теннис - одиночный разряд (10 класс)	116	271	2	7	1	1	Л
настольный теннис - одиночный разряд (9 класс - 10 класс)	116	465	2	7	1	1	Ю
настольный теннис - одиночный разряд (6 класс - 10 класс)	116	466	2	7	1	1	Д
настольный теннис - парный разряд (MS14 класс)	116	048	2	7	1	1	М
настольный теннис - парный разряд (MS14 класс)	116	168	2	7	1	1	Ж
настольный теннис - парный разряд (MS18 класс)	116	169	2	7	1	1	М
настольный теннис - парный разряд (MW4 класс)	116	170	2	7	1	1	М
настольный теннис - парный разряд (MW8 класс)	116	171	2	7	1	1	М
настольный теннис - парный разряд (WS20 класс)	116	172	2	7	1	1	Ж
настольный теннис - парный разряд (WW5 класс)	116	235	2	7	1	1	Ж
настольный теннис - парный разряд (WW10 класс)	116	238	2	7	1	1	Ж
настольный теннис - парный разряд - смешанный (XS17 класс)	116	239	2	7	1	1	Л
настольный теннис - парный разряд - смешанный (XW7 класс)	116	240	2	7	1	1	Л
настольный теннис - командные соревнования (1 класс - 2 класс)	116	304	2	7	1	1	М
настольный теннис - командные соревнования (3 класс)	116	305	2	7	1	1	М
настольный теннис - командные соревнования (1 класс - 3 класс)	116	306	2	7	1	1	Ж
настольный теннис - командные соревнования (4 класс - 5 класс)	116	307	2	7	1	1	Л
настольный теннис - командные соревнования (1 класс - 5 класс)	116	467	2	7	1	1	Ю

настольный теннис - командные соревнования (6 класс - 7 класс)	116	468	2	7	1	1	М
настольный теннис - командные соревнования (8 класс)	116	469	2	7	1	1	М
настольный теннис - командные соревнования (6 класс - 8 класс)	116	470	2	7	1	1	Ж
настольный теннис - командные соревнования (9 класс - 10 класс)	116	471	2	7	1	1	Л
настольный теннис - командные соревнования (6 класс - 10 класс)	116	472	2	7	1	1	Ю
настольный теннис - командные соревнования (1 класс - 10 класс)	116	473	2	7	1	1	Д

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 мероприятий» (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 многолетнео, 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-ценостного 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 личностно, 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 настольном 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 ампутантов (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 соревнованиях 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)	Функциональные группы	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	Не ограничивается	7	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	1

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

1) формируются 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». (*пп. 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 двухкратного 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	До года	Свыше года	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	10-12	12-14	16-18	16-18	18-20
Общее количество часов в год	234-312	312-468	520-624	624-728	832-936	832-936	936-1040

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.

Таблица 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, утвержденных 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	3	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 ориентаций обучающихся, приобщение к миру культуры.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 6.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

№ П/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно- тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно- тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора; -составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно- тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе 	
2	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: -физкультурных и спортивно- массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно- спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер- классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - 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 ст. 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 запрещенном 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
	Теоретическое занятие «Определение допинга и	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по

Этап начальной подготовки	виды нарушений антидопинговых правил»		тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов	1 раз в год	Обучающимся даются наальные знания по тематике ; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; 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.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; 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; 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; 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; 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
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; 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; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Допинг –контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации.
	Теоретическое занятие «Система АДАМАС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса- это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых	по назначению	Согласовать с ответственным за

	мероприятиях	антидопинговое 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 инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Инструкторская практика:			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое 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:			
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое 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:			
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умение 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:			
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо 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 энерго затрат, 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
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	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 результатом 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 обще развивающую 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 поражением ОДА»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мужчины	Женщины
	I функциональная группа			
1	Прокат «змейкой» на коляске между 5 вешками (за минимальное время)	количество раз	Не менее	
			1	
2	Бег на колясках	с	Не более	
			19,0	

3	Бег на колясках 100-500м (в зависимости от степени поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	Не менее
			1
4	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	Максимальное
5	Исходное положение –сидя. Метание теннисного мяча правой и левой рукой . (на максимальное расстояние)	количество раз	Не менее
			1
II, III функциональная группа			
1	Исходное положение –лежа на спине. Маховые движения рук.	с	Не менее
			90,0
2	Бег на 200-500м (в зависимости от степени поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	Не менее
			1
3	Исходное положение- стоя. Прыжки через скакалку.	мин	Не менее 1
4	Исходное положение -лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	Не менее
			12
5	Бег на 30 м	с	Не менее
			15,0
6	Бег змейкой между 5 фишками (за минимальное время)	количество раз	Не менее
			1
7	Исходное положение –сидя. Подъем в упор на руках. (самостоятельно)	количество раз	Максимальное
8	Сгибание и разгибание в упоре о гимнастическую скамью.	количество раз	Не менее
			10
9	Исходное положение - стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (в координации, на максимальное расстояние)	количество раз	Не менее
			1
10	Перемещение приставным шагом (восьмеркой) в 3-х метровом квадрате за (1 мин)	количество раз	Не менее
			10
11	Исходное положение –стоя. Прыжки через скамейку (за 30 с)	количество раз	Не менее
			20

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 поражением ОДА»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
I функциональная группа			
1.	Бег на колясках 500м (за минимальное время)	Количество раз	не более 1
2.	Бег на колясках 30 м	с	не более 17,0
3.	Прокат «змейкой» на колясках между 7вешками (30м)	с	не более 30,0
4.	Сгибание и разгибание в упоре о гимнастическую скамью.	Количество раз	не менее 10
5.	Исходное положение- сидя. Метание мяча настольного тенниса по очереди каждой рукой.	м	не менее 2
II, III функциональные группы			
1.	Бег на 400м	Мин, с	За минимальное время
2.	Бег на 30 м	с	Не более 12,0
3.	Исходное положение -сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг. Двумя руками из-за головы.	м	не менее 4,80
4.	Сгибание и разгибание в упоре от гимнастической скамьи.	Количество раз	Не менее 10
5.	Исходное положение - сидя или стоя. Метание мяча для настольного тенниса по очереди каждой рукой.	м	Не менее 3
6.	Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища.	Количество раз	Не менее 25
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее 7

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 поражением ОДА»

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			мужчины женщины
I функциональная группа			
1.	Бег на колясках 800м	мин	не более 4

2.	Бег на колясках 100м	с	не более
			28,0
3.	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками (30м)	с	не более
			60,0
4.	Исходное положение –сидя .Подъем в упор на руках (самостоятельно)	Количество раз	не менее
			12
5.	Исходное положение сидя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно)	с	не менее
			45,0
6.	Исходное положение –сидя. Удар теннисной ракеткой по мячу на дальность	м	не менее
			4
7	Исходное положение –сидя. Толкание медицинбола весом 1кг вперед каждой рукой (за 1 мин)	Количество раз	не менее
			8

II, III функциональные группы

1.	Бег на 800 м	мин	не более
			3 4
2	Бег на 100 м	с	не более
			20
3	Бег «змейкой» между 10 вешками (30м)	с	не более
			30,0
4	Исходное положение –сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	с	не менее
			14
5	Исходное положение- сидя или стоя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно)	с	не менее
			45,0
6	Исходное положение –сидя или стоя. Удар теннисной ракеткой по мячу на дальность.	м	не менее
			5
7	Исходное положение- сидя. Толкание медицинбола весом 1 кг вперед каждой рукой (за 1 мин)	Количество раз	не менее
			9

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 поражением ОДА»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
I функциональная группа				
1.	Бег на колясках 600 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			23	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
4.	Исходное положение –сидя. Бросок медицинбола весом 1кг вперед двумя руками из-за головы	м	не менее	
			9	
II, III функциональные группы				
1.	Бег 800 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2	Кистевая динамометрия	кг	не менее	

			25
3	Исходное положение –стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
4	Исходное положение –стоя. Прыжки через скамейку в течение 1 мин	количество раз	не менее
			60
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			9
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			-
7	Исходное положение –стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками из-за головы	м	не менее
			10

4. Рабочая программа по виду спорта настольный теннис.

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

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА

При организации физкультурно-спортивной деятельности среди лиц с поражением ОДА характерным является длительно существующий стереотип гиподинамии, значительно снижающий адаптивные возможности и искажение работы кардиореспираторной системы в результате невозможности или ограничения произвольной вертикализации. Большая часть лиц со спинальными поражениями ограничена в освоении новых видов двигательной активности в положении сидя и полулежа.

Врожденное отсутствие конечностей или последствия ампутации приводит к искажению основных локомоций из-за нарушения балансировочных реакций тела, что приводит к дополнительным тратам энергии на поддержание равновесия. Также искажается схема тела в результате отсутствия части периферического отдела двигательного анализатора ампутированных конечностей. Компенсаторные позы при выполнении основных локомоций или спортивных действий требуют дополнительных специальных видов тренировок для достижения оптимального результата.

У лиц с поражением опорно-двигательного аппарата нарушен весь ход моторного развития, что естественно оказывает неблагоприятное воздействие на формирование нервно-психических функций.

У детей с нарушениями ОДА ведущим является двигательный дефект (недоразвитие, нарушение или утрата двигательных функций). Основную группу среди них представляют дети с церебральным параличом.

С учетом особенностей двигательных нарушений, непосредственно связанных со спецификой заболевания, выделим задачи двигательной реабилитации детей с церебральным поражением:

- нормализация дыхательной функции;
- тренировка удержания головы;
- тренировка поворотов туловища;
- тренировка ползания на четвереньках;
- тренировка сидения;
- тренировка стояния;
- тренировка ходьбы;

коррекция осанки;
нормализация произвольных движений в суставах верхних и нижних конечностей;
коррекция мелкой моторики и манипулятивной функции рук;
коррекция сенсорных расстройств;
профилактика и коррекция контрактур;
активизация психологических процессов и познавательной деятельности.

При этом задачи двигательной реабилитации должны решаться в совокупности с образовательными, воспитательными и коррекционными задачами.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПО ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ КЛАССАМ

Распределение обучающихся на группы по степени функциональных возможностей для занятий настольным теннисом возлагается на Учреждение и осуществляется один раз в год (в начале спортивного сезона). Для определения группы по степени функциональных возможностей учащегося с поражением ОДА приказом директора Учреждения создается комиссия, в которую входят: директор Учреждения, старший тренер-преподаватель, врач. Если у спортсмена уже имеется класс, утвержденный комиссией Всероссийской федерации спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата или международной комиссией, то отнесение учащегося к группе по степени функциональных возможностей осуществляется на основании определения его класса, данного этой комиссией.

Классификационная система в настольном теннисе состоит из 10 функционально-медицинских классов для спортсменов с церебральным параличом, ампутациями, с прочими поражениями опорно-двигательного аппарата:

- 1, 2, 3, 4 и 5 классы – спортсмены на колясках;
- 6, 7, 8, 9 и 10 классы – стоячие спортсмены.

Распределение в соответствии с функционально-медицинскими классами:

№	Вид спорта	Группы степени функциональных возможностей		
		I	II	III
1	Спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина – настольный теннис)	1, 2, 3, 4 и 5 классы	6, 7 и 8 классы	9 и 10 классы

Группа, к которой относится спортсмен, определяется в зависимости от степени функциональных возможностей спортсмена в соответствии с Методическими рекомендациями «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» (приложение к письму Росспорта от 21.03.2008 № ЮА-02-07/912).

К группе III относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены незначительно, в связи с чем они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

К группе II относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничиваются достаточно выраженными нарушениями.

К группе I относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены значительно, в связи с чем они нуждаются в посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

Планирование тренировки

Тренер должен определить уровень нагрузки для каждой тренировки, учитывая возможности каждого игрока. Так же важно в правильной последовательности составить план тренировок, так как в разных случаях можно достичь разных результатов. Например, общим правилом является: наиболее важная тренировка (т.е. та, которая несет в себе главную цель) проводится первой.

В общий подготовительный период тренер может считать, что физическая подготовка должна предварять техническую подготовку, так как физическая подготовка является самой важной целью периода. Во время специального подготовительного периода технические тренировки могут быть поставлены тактическими и физическими тренировками. В период перед соревнованиями тактические тренировки следует ставить перед техническими.

Не следует ставить тренировки, требующие скорости, мощности и максимальной силы после дней с большими нагрузками. Никогда не ставьте тренировки на скоростную выносливость, аэробную выносливость и силовую выносливость перед тренировками на технику, скорость, гибкость или максимальную силу.

Планирование тренировочного занятия является первичным блоком планирования подготовки. Для каждого тренировочного занятия составляется его модель, то есть ведется планирование с заранее направленным результатом воздействия на организм спортсмена.

При планировании занятий тренеру следует постоянно иметь в виду: ничто так не утомляет нервную систему, не изнашивает организм, как бессистемность в тренировках, которая негативно сказывается на спортивных результатах.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка на этапах ССМ и ВСМ включает в себя:

- воспитание скоростно-силовой выносливости с БКМ;
- воспитание скоростно-силового передвижения.

Игра с БКМ на скоростную выносливость заключается в тренировке против партнера (тренера), набрасывающего большое количество мячей в игровом темпе или быстрее по любым технико-тактическим заданиям (в основном, на игру топ-спинами и выход в стойку после короткой игры).

К воспитанию скоростно-силового передвижения относятся все виды перемещений, максимально приближенные к игровой ситуации на столе.

Например, партнер с БКМ набрасывает мячи накидкой в два угла, а спортсмен должен быстро передвигаться и выполнять топ-спин справа из правого угла и топ-спин справа из левого угла.

КОМПЛЕКСЫ ЗАДАНИЙ ПО ОФП

Комплексы рассчитаны на выполнение в течение 20–25 мин и требуют специального оборудования: набивной мяч, гимнастическая палка, резиной бинт, шведская стенка, эспандер, гантели.

Всего предлагается 18 комплексов упражнений:

- упражнения с набивным мячом –1 (сила);
- упражнения с набивным мячом –2 (сила);
- упражнения с набивным мячом –3 (сила);
- упражнения с набивным мячом –4 (сила);
- упражнения с набивным мячом (скоростно-силовые качества);
- упражнения с набивным мячом в парах;
- совершенствование гибкости и силы кистей рук с гимнастической палкой–1;

совершенствование гибкости и силы кистей рук с гимнастической палкой–2;совершенствование скоростно-силовых способностей с помощью резинового амортизатора–1;

совершенствование скоростно-силовых способностей с помощью резинового амортизатора–2;

совершенствование скоростно-силовых способностей мышц рук с помощью резинового амортизатора и шведской стенки–1;

совершенствование скоростно-силовых способностей мышц рук с помощью резинового амортизатора и шведской стенки–2;

комплекс упражнений на гимнастической стенке–1;

комплекс упражнений на гимнастической стенке–2;

комплекс упражнений на гимнастической стенке–3;

упражнения с эспандером;

упражнения с гантелями–1;

упражнения с гантелями–2.

Упражнения с набивным мячом –1 (сила):

И.п. – сидя. Поочередно поднимая ноги, обводить мяч вокруг одной из них.

И.п. – сидя. Одновременно подняв ноги врозь, поочередно обводить их мячом.

И.п. – лежа на спине. Приподнять бедра (опираясь на лопатки и носки), обвести мяч вокруг туловища.

И.п. – лежа на спине, мяч в руках. При «складывании» мяч передать в ноги, зажать его и лечь на спину. При следующем «складывании» мяч передать в руки и т.д.

И.п. – лежа на животе, передать мяч из руки в руку над головой и за спиной.

И.п. – лежа на спине, ноги вперед (то есть вверх), руки в стороны, мяч зажат между ногами. Опускание ног вправо, влево.

И.п. – то же. Круговые движения ногами.

И.п. – лежа на животе на гимнастической скамейке, между ногами зажат набивной мяч. Согнуть ноги в коленях, не выпуская мяч. Повторить 6–10 раз.

Упражнения с набивным мячом –2 (сила):

И.п. – сед, руки в стороны, мяч на полу у бедра. Переносить ноги над мячом, не касаясь пола, вправо, влево.

И.п. – сед, руки в стороны, мяч положить на ноги у голеностопного сустава. Поднять ноги так, чтобы мяч перекатился к туловищу, затем опустить ноги и мяч снова откатить назад к носкам.

И.п. – лежа на спине, мяч зажат между ступней. Широкие движения с касанием мячом пола за головой.

И.п. – то же. После переката назад мяч оставить на полу за головой; перекат вперед, пружинистые наклоны туловища вперед (рукам касаясь пальцев ног); перекат назад, захватить мяч ногами, вернуться в и.п.

И.п. – стоя, мяч зажат между ногами. Прыжком подбросить мяч вперед вверх, поймать руками.

И.п. – то же. Прыжком подбросить мяч назад вверх; повернувшись, поймать мяч руками.

Поочередно поднимая ноги, обводить мяч вокруг одной из них.

Упражнения с набивным мячом –3 (сила):

И.п. – сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед. Движения руками влево, вправо до отказа.

И.п. – о.с., мяч в руках. Приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх. Вращение мяча пальцами.

И.п. – стоя на коленях, мяч в опущенных руках сзади. Пружинистые отведения мяча назад на три счета, вернуться в и.п. Повторить 6–7 раз.

И.п. – сидя, ноги прямые, мяч у груди. Выпрямить руки вверх, вернуться в и.п. Выпрямить руки вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 6–8 раз.

И.п. – лежа на спине, ноги врозь, затылок опирается на мяч, руки в стороны. Опираясь затылком и стопами прямых ног, прогнуться, поднять таз вверх. Повторить 6–8 раз.

И.п. – ноги врозь, мяч внизу. Поднять вперед согнутую правую ногу, провести руку с мячом под ногой, бросить мяч вверх и поймать. То же другой рукой. Повторить 6–8 раз.

Ходьба, выполняя двумя руками толчки мяча (не выпуская его) вперед по ходу, 20–30 сек.

И.п. – сидя ноги скрестно, мяч у груди. Повернуть туловище налево с одновременным выпрямлением рук вперед, вернуться в и.п. То же, но в другую сторону. Повторить 4–6 раз.

Упражнения с набивным мячом –4 (сила):

продвигаясь вперед, толкать правой и левой рукой мяч от плеча, ловя его по ходу. 30–45 сек.

И.п. – лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны. Сесть, руками обхватить голени, мячом и стопами ног не касаться пола.

И.п. – сидя ноги врозь, прямые, мяч вверху. Поворачивая туловище налево, развести руки в стороны, удерживая мяч на одной линии. Вернуться в и.п. То же, но в другую сторону. Повторить 6–8 раз.

И.п. – выпад левой ногой вперед, мяч сзади в прямых руках. Выпрямляя согнутую в колене левую ногу, сделать три пружинистых наклона вперед, одновременно отводя мяч до отказа. Вернуться в и.п. Прыжком смена положения ног. То же, но другой ногой. Повторить 6–8 раз.

Упражнения с набивным мячом (скоростно-силовые качества):

Бросок набивного мяча из-за головы сначала правой, затем левой рукой на дальность. По 5 – 6 бросков каждой рукой.

Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками. По 6–10 бросков.

Бросок набивного мяча от груди сначала правой, затем левой рукой на дальность. По 5 – 6 бросков каждой рукой.

Бросок набивного мяча от груди двумя руками. По 6–10 бросков.

Бросок набивного мяча двумя руками снизу вперед. По 6–10 бросков.

Бросок набивного мяча двумя руками снизу через себя. По 6–10 бросков.

И.п. – мяч в опущенный руках за спиной. Бросок набивного мяча вперед через себя с наклоном вперед. По 6–10 бросков.

И.п. – ноги на ширине плеч. Бросок набивного мяча назад между ног с наклоном вперед. По 6–10 бросков.

Упражнения с набивным мячом в парах:

Бросок мяча сидя из-за головы партнеру.

Бросок мяча сидя одной рукой с поворотом туловища назад партнеру.

Бросок мяча выпрямляясь из положения лежа в положение сидя из-за

головы.

Бросок мяча партнеру ногами над головой из положения лежа.

Совершенствование гибкости и силы кистей рук с гимнастической палкой-1:

И.п. – стойка ноги врозь, палка вверх в правой руке, хватом за один конец. Махи палкой в стороны выполнить движением кисти, постоянно увеличивая амплитуду маха.

И.п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх с палкой вниз за спину за конец.

Поднимание и пускание палки выполнять движением кисти.

И.п. – стойка ноги врозь, рука с палкой в сторону, хватом за один конец. Круг палкой вперед и назад (в боковой плоскости). Круговые движения палкой выполнять кистью.

И.п. – палка вверх, круговые движения в горизонтальной плоскости.

Совершенствование гибкости и силы кистей рук с гимнастической палкой-2:

И.п. – стойка ноги врозь, палка вперед в руке, хват за один конец. Маховые движения палкой вверх-вниз.

И.п. – то же. Круговые движения кистью руки по «восьмерке» в течение 15–30 сек.

И.п. – то же, но хватом за середину. Повороты палки в лицевой плоскости.

То же, но в боковой плоскости при положении руки в сторону.

И.п. – стойка ноги врозь, палка вниз хватом за края. Выкрутить назад и вперед прямыми руками.

Совершенствование скоростно-силовых способностей с помощью резинового амортизатора-1:

И.п. – стойка ноги врозь, резиновый амортизатор внизу хватом за концы. Разведение прямых рук.

И.п. – то же, но одна рука вперед вверх, другая внизу.

И.п. – то же, но согнутой рукой вверх.

И.п. – то же, но согнутой рукой вниз.

И.п. – руки подняты вверх. Разведение рук в стороны.

И.п. – основная стойка, один конец бинта в руке, другой под стопой, выпрямлять руки.

И.п. – то же, но растягивать два бинта поочередно вверх.

Совершенствование скоростно-силовых способностей с помощью резинового амортизатора-2:

И.п. – основная стойка, один конец бинта в руке, другой под стопой. Одновременно растягивать два бинта вверх.

И.п. – лежа на животе, руки вверх, ноги согнуты в коленных суставах, выпрямлять и сгибать ноги, растягивая бинты зацепленные голеностопом.

И.п. – то же, но прогибаясь в пояснице.

И.п. – стойка ноги врозь, согнувшись, конец бинта по стопой. Растягивать бинт разноименной рукой.

И.п. – стойка ноги врозь, согнувшись, концы бинта под стопами. Поднимать руки назад вверх.

И.п. – то же, но поднимать руки через стороны.

Совершенствование скоростно-силовых способностей мышц рук с помощью резинового амортизатора и шведской стенки-1:

И.п. – стоя спиной к гимнастической стенке на одной ноге, другая упирается о рейку у места прикрепления бинта, руки вверх за спину, выпрямлять руки вверх.

И.п. – то же, но выпрямлять руки вперед.

И.п. – то же, но выпрямлять руки в стороны.

Выпрямлять руку вперед.

И.п. – стоя спиной к стенке, одна нога упирается о рейку, на которой закреплен бинт, руки вниз. Выпрямление руки вверх.
И.п. – то же, но выпрямлять руки через стороны.
И.п. – стойка ноги врозь, боком к стенке, бинт в двух прямых руках над головой.
Наклоняться в сторону, растягивая бинт.

Совершенствование скоростно-силовых способностей мышц рук с помощью резинового амортизатора и шведской стенки–2:

И.п. – стоя спиной к гимнастической стенке, бинт укреплен внизу. Растигивать бинт одной рукой вперед-вверх.
И.п. – то же, но двумя руками.
И.п. – стойка ноги врозь согнувшись перед стенкой. Растигивая бинт, выпрямляться.
И.п. – стоя спиной к гимнастической стенке, на расстоянии шага или длины бинта, роки в стороны. Сгибать руки в локтевых суставах к груди.
И.п. – стойка ноги врозь, боком к стенке, бинт закреплен внизу. Растигивать бинт прямой рукой в сторону.
И.п. – то же, но сгибая руку.
И.п. – то же, но сгибать руку за спиной.
И.п. – стойка ноги врозь пошире, боком к стенке, бинт в двух прямых руках над головой.
Наклоняться в сторону, не сгибая рук и растягивая бинт.

Совершенствование скоростно-силовых способностей мышц ног с помощью резинового амортизатора и шведской стенки:

И.п. – стоя спиной к гимнастической стенке в 1 м от нее, один конец бинта укреплен за нижнюю рейку, другой – за ногу. Выпрямлять ногу вперед.
И.п. – то же, но выпрямлять прямую ногу вперед.
И.п. – стоя лицом к стенке, понимать ногу назад.
И.п. – стоя боком, отводить ногу в сторону.
И.п. – стоя спиной, поднятую ногу в сторону опускать вниз.
И.п. – лежа на спине головой к стенке, бинт закрепить за рейку около плеч. Разгибать и сгибать ноги.
И.п. – сид у гимнастической стенки. Растигивать руками бинт.

Совершенствование скоростно-силовых способностей с помощью резинового амортизатора и скамейки:

И.п. – стоя на гимнастической скамейке, концы бинта в руках, бинт пропущен под скамейку, ноги согнуты в коленях, туловище прямое. Выпрямлять и сгибать ноги.
И.п. – сидя на гимнастической скамейке, концы бинта в руках, бинт пропущен под скамейку, руки сзади вверху, согнуты в локтях. Выпрямлять и сгибать руки.
И.п. – лежа на гимнастической скамейке спиной вниз, концы бинта в руках, бинт пропущен под скамейку. Поднимание прямых и согнутых рук вверх.
Сид на гимнастической скамейке продольно, хват за ее край. Растигивать бинт, который закреплен концами за шеей и ногами.

Комплекс упражнений на гимнастической стенке–1:

И.п. – стоя на полу лицом к стенке, взять за рейку на уровне груди. Мах левой ногой в сторону. Мах левой ногой назад. То же правой ногой. Повторить 6–10 раз.
И.п. – стоя на третьей рейке, хват руками на уровне груди на ширине плеч. Выпрямляя руки и сгибая левую ногу, выпад назад, коснуться правой ногой пола. Сгибая руки, сильно оттолкнуться правой ногой и вернуться в и.п. Повторить 5–8 раз.
И.п. – стоя на третьей-четвертой рейке спиной, ноги на ширине плеч, руки вверху на уровне головы. Прогнуться вперед со сгибанием правой ноги и вернуться в исходное положение. То же другой ногой. Повторить 6–8 раз.

И.п. – стоя на третьей-четвертой рейке спиной, ноги на ширине плеч, руки на уровне плеч. Приседая на левой ноге, правой стопой коснуться пола, вернуться в и.п. То же другой ногой. Повторить 6–8 раз.

И.п. – стоя на полу, ноги врозь, спиной к стенке, взяться руками за рейку на уровне таза. Присесть на левой, правую вперед; вернуться в и.п. То же на другой ноге. Повторить 4–6 раз.

И.п. – стоя на второй-третьей рейке, ноги вместе, лицом к стенке, руки вверх. Повиснуть, ноги назад, прогнуться, вернуться в и.п. Повторить 5–8 раз.

И.п. – стоя на полу лицом к стенке, руки держаться за рейку на уровне плеч, левая нога на третьей-четвертой рейке. Прыжком сменить положение ног. Повторить 8–10 раз.

И.п. – вис лицом к рейкам. Прогнуться, согнуть ноги назад в коленях. Повторить 5–7 раз.

И.п. – вис спиной. Поднять прямые ноги до уровня пояса. Повторить 6–8 раз.

Прыжки в глубину с пятой-седьмой рейки.

Комплекс упражнений на гимнастической стенке–2:

И.п. – упор присев перед стенкой. По сигналу выполнить лазание в быстром темпе вверх; вниз слезать на одних руках. Повторить 2–4 раза.

И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке, ноги врозь на третьей-четвертой рейке, руки на уровне груди. Разгибая руки, повернуться налево, левую ногу и руку в сторону, вернуться в и.п. То же, но в другую сторону. Повторить 6–8 раз.

И.п. – стоя на полу лицом к стенке, хват за рейку на уровне плеч. Выпад назад левой ногой. Три пружинистых приседания. Вернуться в исходное положение. То же, но другой ногой. Повторить 4–6 раз.

И.п. – стоя на полу лицом к стенке, ноги врозь, руки хватом на уровне пояса. Присесть на левую ногу, правую в сторону. Вернуться в и.п. То же, но на правую ногу. Повторить 6–10 раз.

И.п. – вис спиной на прямых руках. Поднять согнутые ноги, вернуться в и.п. Поднять прямые ноги, вернуться в и.п. Повторить 6–8 раз.

Подтягивание в висе на последней рейке.

И.п. – стоя на четвертой-пятой рейке спиной к стенке, руки на уровне головы. Прыжок в глубину с поворотом на 180°. Повторить 4–8 раз.

Комплекс упражнений на гимнастической стенке–3:

И.п. – сидя спиной к стенке. По сигналу повернуться кругом, влезть наверх, спуститься на руках. Повторить 2–4 раза.

И.п. – вис на последней рейке спиной к стенке. Отвести ноги в левую сторону. То же в правую сторону. Повторить 6–8 раз.

И.п. – стоя на полу левым боком к стенке, захватить прямой левой рукой рейку над головой. Поставить левую ногу на четвертую-пятую рейку на всю стопу и, сгибая левую руку, выпрямить левую ногу; встать на рейку. Вернуться в и.п. То же, но с другой ноги. Повторить 4–6 раз.

И.п. – стоя левым боком к стенке, левая нога согнута в колене, касается рейки на уровне пояса, руки на пояссе. Наклониться вперед, касаясь руками стопы правой ноги. Три пружинистых наклона вперед. Вернуться в и.п. То же, но стоя правым боком к снаряду. Повторить 4–6 раз.

И.п. – вис спиной к снаряду. Вис согнув ноги. Круг прямыми ногами влево. Вис согнув ноги. Вернуться в и.п. То же, но в другую сторону. Повторить 4–5 раз.

И.п. – стоя ноги врозь на полу, наклон туловища вперед, касаясь лопатками стенки, руки обратным хватом за рейку выше головы. Толчком ног вис прогнувшись. Выпрямиться и держать. Вернуться в и.п. Повторить 4–5 раз.

И.п. – стоя лицом к стенке на расстоянии 80–90 см. Шаг вперед левой ногой, наступая на рейку как можно выше. Наклониться вперед к левой ноге, руки под коленом притягивают колено к груди. То же, но дрккой ногой. Повторить

4–6 раз.

И.п. – стоя на полу, спиной к гимнастической стенке в шаге от нее, ноги врозь, захватить рейку выше головы. Перехватывая рейки вниз прогнуться назад. Подняться по рейкам в и.п. И.п. – вис на последней рейке. Подтянуться максимальное количество раз.

Упражнения с экспандером:

И.п. – стоя на одном конце экспандера. Тянуть его двумя руками вдоль туловища до уровня подбородка. 2 подхода по 12 повторений.

И.п. – стоя ноги врозь, экспандер над головой, ладони наружу. Разведение рук в стороны. 3 подхода по 12 повторений.

И.п. – основная стойка, экспандер спереди в опущенных руках. Растигивать экспандер прямой рукой вверх вперед. 12 раз каждой рукой.

И.п. – стоя на одном конце экспандера. Сгибать и разгибать руки в локтевых суставах. 3 подхода по 12 повторений каждой рукой.

И.п. – сидя на полу, экспандер закреплен на стопах. Растигивать экспандер до уровня талии. 3 подхода по 12 повторений.

И.п. – лежа на спине, один конец экспандера закреплен на одной стопе, другой конец в руке. Сгибание и разгибание ноги. Повторять до утомления каждой ногой.

И.п. – стойка ноги врозь, экспандер за спиной, левая рука внизу, правая согнута. Выпрямлять правую руку. 12 раз каждой рукой.

И.п. – стойка ноги врозь, экспандер перед грудью в прямых руках. Разведение прямых рук в горизонтальной плоскости. 2 подхода по 12 повторений.

Упражнения с гантелями–1:

И.п. – стоя ноги врозь, руки опущены вниз. Поднимать прямые руки через стороны вверх, возвращаться в исходное положение. 12 раз.

И.п. – стоя ноги врозь, руки опущены вниз. Попеременное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. По 12 раз каждой рукой.

И.п. – стоя ноги врозь, руки подняты вверх. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, опуская гантели за голову. 12 раз.

И.п. – стоя ноги врозь, наклон вперед, руки опущены вниз. Развести руки в стороны и возвратиться в исходное положение. 10 раз.

И.п. – стоя ноги врозь, гантели друг другу за головой. Наклоны в сторону. По 15 раз в каждую сторону.

И.п. – стоя ноги врозь пошире, руки над головой. Наклоняться вперед, руки опускать между ногами как можно дальше назад-вверх; выпрямляясь, руки вверх. 12 раз.

И.п. – основная стойка, руки назад. Приседание на носках. 12 раз.

Упражнения с гантелями–2:

И.п. – стоя ноги врозь. Круговые вращения руками.

И.п. – стоя ноги врозь, прямые руки с гантелями в стороны ладонями вверх. Сгибание рук в локтях, одновременно или попеременно.

И.п. – стоя ноги врозь, нагнуться, руки опущены. Поднимание рук к подмышкам.

И.п. – стоя или сидя, руки с гантелями разведены в стороны. Сведение рук перед грудью.

И.п. – стоя в наклоне, руки с гантелями опущены. Одновременное поднимание прямых рук вперед. Варианты: в стороны, назад-вверх, к груди, подтягивание гантелей к груди с поворотом туловища.

«Мельница».

И.п. – лежа. Одновременный жим гантелей двумя руками. Варианты: попеременный жим, жим от живота.

И.п. – лежа, гантели в согнутых перед грудью руках. Выпрямление рук в стороны. Варианты: выпрямление рук вверх, выпрямление рук к ногам.

И.п. – лежа, гантели в прямых руках за головой. Поднимание гантелей вверх или перенос их за бедра. Вариант: попеременный перенос.

И.п. – лежа на скамейке, гантели в согнутых за головой руках. Поднимание гантелей вперед, разгибая руки в локтях. Варианты: попеременное поднимание гантелей; выпрямляя руки перемещение гантелей параллельно полу.

Имитация.

ПЛАНЫ ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

В системе спортивной подготовки основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов. В Учреждении разработана система применения восстановительных мероприятий (таблица №21), которая обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах ССМ и ВСМ необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под его контролем.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

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
С	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.
С	Гигиенические основы	~13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за

	физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			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 культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	~13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	~13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	~14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	~14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	~14/20	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап(этап спортивной подготовки)	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	~70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация

Этап совершенствования спортивного мастерства	физической культуры			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.
	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/ недотренированность	~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	~200	январь	Современные тенденции

	обучающегося как многокомпонентный процесс			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	~200	февраль-май	
	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.
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	~600		
Этап высшего спортивного мастерства	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	В переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активно отдыха. Психологические средства 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

проводении 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 мероприятий» (зарегистрирован Министром России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

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 Постановление 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	Единица измерения	Количество изделий
I,II,III функциональные группы			
1.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
2.	Бортик разделительный	штук	12
3.	Динамометр кистевой (до 30кг)	штук	2
4.	Колесо имитационное	штук	3
5.	Активная инвалидная коляска для занятий настольным теннисом	штук	2
6.	Координационная лесенка для бега	штук	1
7.	Ловушка для мячей	штук	4
8.	Массажный ролик	штук	2
9.	Мяч набивной (медицинбола) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
10.	Мяч для настольного тенниса	штук	600
11.	Перекладина гимнастическая	штук	2
12.	Подставка под мячи	штук	4
13.	Ракетка для настольного тенниса	штук	6
14.	Ракетка для имитации	штук	2
15	Робот –пушка для занятий настольным теннисом	штук	1

16	Сачок для сбора мячей	штук	4
17	Секундомер	штук	2
18	Скакалка	штук	6
19	Скамейка гимнастическая	штук	3
20	Стенка гимнастическая	штук	3
21	Табло перекидное для занятий настольным теннисом	штук	4
22	Теннисный мяч	штук	10
23	Теннисный стол с сеткой (доступный для колясочников)	комплект	4
24	Утяжелители переменной массы (от 0.5 до 1 кг)	комплект	4
25	Фишка (конусы)	комплект	1
26	Эластичная лента (эспандер)	штук	4

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
I,II,III функциональные группы										
1.	Активная инвалидная коляска для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1
2.	Клей для ракетки 0,5 литра	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3
3.	Мяч для настольного тенниса	штук	на обучающегося	50	1	100	1	200	1	300
4.	Основание ракетки	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4
5.	Ракетка для настольного тенниса	комплект	на обучающегося	2	1	-	-	-	-	-
6	Резиновые накладки для ракетки	комплект	на обучающегося	-	-	6	1	12	1	20

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)
I,II,III функциональные группы											
1.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	
2.	Соревновательная форма	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	4	
7.	Обувь специализированная для спортивных залов	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	
8.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	
9.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	
10.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	
11.	Сумка-чехол для транспортировки колес	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	
	Сумка-чехол	штук	на	-	-	1	3	1	3	1	

12	для транспортировки коляски		обучающегося								
13	Фиксатор для голеностопа	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
14	Фиксатор коленного сустава	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
15	Фиксатор локтевого сустава	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
16	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
17	Чехол для ракетки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18	Шорты	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.
- Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 111 с.
- Амелин А.Н. Настольный теннис: 6 + 12. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 184 с.
- Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 256 с.
- Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 175 с.
- Барчукова Г.А. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е, перераб. и доп. –М.: Физкультура и Спорт, 2008. – 224 с.
- Болlettieri Н. Теннисная академия. – М.: Издательство Эксмо, 2004. –448 с.
- Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 259 с.
- Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: Физкультура и спорт, 1980. –127 с.
- Вартанян М.М. Российская энциклопедия настольного тенниса. – Магнитогорск: Магнитогорский дом печати, 2010. – 224 с.
- Вартанян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе (методика и практика). – М.: Авангард, 2010. – 301 с.
- Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 512 с.
- Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. – Ярославль: Верх.-Волж. кн. изд-во, 1990. – 192 с.
- Иванов В.С. Теннис на столе (от новичка до чемпиона). – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 159 с.
- Игнатьева В.Я., Петрачёва И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Метод. пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
- Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб: «Питер», 2000. – 512 с

- Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры. – СПб: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2000. – 486 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

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

<http://ttfr.ru/>

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

<https://moisport.ru/>

Приложение 1

Годовой учебно- тренировочный план и соотношение объемов тренировочного процесса по разделам подготовки на этапах спортивной подготовки (%)

№	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		НП-1	НП-2	T-1,2	T-3,4,5	CCM	BCM
1	Общая физическая подготовка	185 59%	243 59%	320 51%	424 51%	437 42%	437 42%
2	Специальная физическая подготовка	88 28%	115 28%	201 32%	266 32%	405 39%	437 42%
3	Техническая подготовка	9 3%	11 3%	18 3%	25 3%	21 2%	10 1%
4	Тактическая подготовка	9 3%	11 3%	18 3%	25 3%	21 2%	10 1%
5	Психологическая подготовка	3 1%	3 1%	6 1%	8 1%	10 1%	10 1%
6	Теоретическая подготовка	6 2%	7 2%	12 2%	17 2%	21 2%	10 1%
7	Спортивные соревнования	6 2%	7 2%	12 2%	17 2%	21 2%	22 2%
8	Интегральная подготовка	6 2%	19 5%	31 5%	42 5%	52 5%	52 5%
9	Восстановительные мероприятия	—	—	6 1%	8 1%	52 5%	52 5%
Общее количество часов:		312	416	624	832	1040	1040

**Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа НП-1
(6 часов в неделю)**

№	Разделы подготовки	месяц												Итого
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Общая физическая подготовка	12	12	12	13	13	13	16	16	16	18	18	26	185
2	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	0	88

3	Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	9
4	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	9
5	Психологическая подготовка	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	6
7	Спортивные соревнования	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	6
8	Интегральная подготовка	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	6
9	Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	—
ВСЕГО		26	312										

**Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа НП-2
(8 часов в неделю)**

№	Разделы подготовки	месяц												Итого
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Общая физическая подготовка	17	19	17	20	16	16	20	20	22	21	24	31	243
2	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	5	115
3	Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	11
4	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	11
5	Психологическая подготовка	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	7
7	Спортивные соревнования	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	7
8	Интегральная подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	0	0	19
9	Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ВСЕГО		34	36	34	36	32	32	36	34	36	34	36	36	416

Примерный план-график годичного цикла подготовки для тренировочного этапов УТГ-1,2 (12 часов в неделю)

№	Разделы подготовки	месяц												Итого
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Общая физическая подготовка	24	24	24	24	24	24	26	26	26	30	32	36	320
2	Специальная физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	14	201
3	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	18
4	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	18
5	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	6
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Спортивные соревнования	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8	Интегральная подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	0	31
9	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	6
ВСЕГО		52	624											

Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапов УТГ-3,4,5 (16 часов в неделю)

№	Разделы подготовки	месяц												Итого
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Общая физическая подготовка	34	34	34	34	28	32	34	34	38	40	42	40	424
2	Специальная физическая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	24	266
3	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
4	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
5	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	8
6	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	1	0	0	0	17
7	Спортивные соревнования	2	2	2	2	2	2	2	2	1	0	0	0	17
8	Интегральная подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	0	42

9	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	8
	ВСЕГО	70	70	70	70	64	68	70	70	70	70	70	832

Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа ССМ (20 часов в неделю)

№	Разделы подготовки	месяц												Итого
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Общая физическая подготовка	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	41	437
2	Специальная физическая подготовка	32	32	32	32	31	31	32	32	31	32	43	45	405
3	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	0	21
4	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	0	21
5	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	10
6	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	0	21
7	Спортивные соревнования	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	0	21
8	Интегральная подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	0	52
9	Восстановительные мероприятия	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	0	52
ВСЕГО		87	87	87	87	86	86	87	87	86	87	87	86	1040

Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа ВСМ (18 часов в неделю)

	соревнования												
8	Интегральная подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	0	52
9	Восстановительные мероприятия	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	0	52
	ВСЕГО	79	79	79	79	78	78	79	79	78	79	73	76
		87	87	87	87	86	86	87	87	86	87	87	1040