

Приложение № 1  
к дополнительным образовательным  
программам спортивной подготовки  
по видам спорта  
«настольный теннис», «спорт глухих»,  
«спорт лиц с поражением ОДА»

Принято на заседании  
педагогического совета  
от 26 декабря 2024 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом МБУ ДО СШ «Юпитер»  
по настольному теннису г. Челябинска  
от 28.12.2024 г. № 163

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования**  
**«Спортивная школа «Юпитер» по настольному теннису» города Челябинска**  
**на 2025 учебный год**

В 2025 учебном году МБУ ДО СШ «Юпитер» по настольному теннису г. Челябинска реализует дополнительные общеобразовательные программы – дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта «настольный теннис», «спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина – настольный теннис)», «спорт глухих (дисциплина – настольный теннис)» в соответствии с учебными планами и планом воспитательной работы (см. таблицы 1, 2, 4 и 4), рассчитанными исходя их астрономического часа (60 минут).

Форма промежуточной аттестации:

- сдача обучающимся контрольных, контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- результаты выступления обучающегося на официальных спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Таблица 1

Учебный план по виду спорта «настольный теннис»

№	Виды подготовки и иные мероприятия (виды учебной деятельности)	Этапы и годы подготовки (периоды обучения)					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивной мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Недельная нагрузка в часах							

		4,5	6	12	16	20	24
1	Общая физическая подготовка	53	70	72	95	57	33
2	Самостоятельная общая физическая подготовка во время отпуска тренера-преподавателя	27	36	72	96	120	104
3	Специальная физическая подготовка	54	72	98	145	147	120
4	Самостоятельная специальная физическая подготовка	0	0	46	46	92	92
5	Участие в спортивных соревнованиях	0	10	38	58	104	162
6	Техническая подготовка	73	84	174	216	229	247
7	Самостоятельная техническая подготовка по индивидуальным планам во время отпуска тренера-преподавателя	0	0	0	0	0	40
8	Тактическая подготовка	15	17	76	97	169	240
9	Теоретическая подготовка	10	15	20	25	30	35
10	Психологическая подготовка	0	2	10	20	30	50
11	Инструкторская практика	0	0	0	8	10	12
12	Судейская практика	0	3	6	9	10	13
13	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	6	6	12	16
14	Восстановительные мероприятия	0	0	3	8	18	72

15	Промежуточная аттестация	2	3	3	3	12	12
Общее количество часов в год		234	312	624	832	1040	1248

Таблица 2

## Учебный план по виду спорта «спорт глухих»

№	Виды подготовки и иные мероприятия (виды учебной деятельности)	Этапы и годы подготовки (периоды обучения)					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	12	14	18	24
1	Общая физическая подготовка	90	114	97	112	98	81
2	Самостоятельная общая физическая подготовка во время отпуска тренера-преподавателя	27	36	72	84	108	144
3	Специальная физическая подготовка	66	88	172	209	189	220
4	Самостоятельная специальная физическая подготовка	0	0	46	46	92	92
5	Участие в спортивных соревнованиях	0	6	19	22	47	87
6	Техническая подготовка	38	50	150	175	271	437
7	Тактическая подготовка	3	4	11	12	15	22
8	Теоретическая подготовка	3	4	10	12	16	20

9	Интегральная подготовка	2	3	12	15	28	50
10	Психологическая подготовка	3	4	10	12	16	20
11	Инструкторская практика	0	0	0	0	5	10
12	Судейская практика	0	0	6	7	14	15
13	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	3	3	6	6
14	Восстановительные мероприятия	0	0	13	16	25	38
15	Промежуточная аттестация	2	3	3	3	6	6
Общее количество часов в год		234	312	624	728	936	1248

Таблица 3

Учебный план по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»  
(недельная нагрузка в часах – 4,5 часа)

№	Виды подготовки и иные мероприятия (виды учебной деятельности)	Учебно-тренировочный этап (до трех лет)
1	Общая физическая подготовка	67
2	Самостоятельная общая физическая подготовка во время отпуска тренера-преподавателя	60
3	Специальная физическая подготовка	59
4	Самостоятельная специальная физическая подготовка	46
5	Участие в спортивных соревнованиях	5
4	Техническая подготовка	120
5	Тактическая подготовка	16
6	Теоретическая подготовка	10
7	Психологическая подготовка	16
8	Промежуточная аттестация	3
9	Инструкторская практика	2
10	Судейская практика	8
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2
Общее количество часов в год		520

Таблица 4

Календарный план воспитательной работы

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
---	--------------------	-------------	------------------

1	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	в течение года
1.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	в течение года
2	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</li> <li>- осознание последствий и неприятие</li> </ul>	в течение года

		вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.	
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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
2.3	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: - формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; - обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; - знание и соблюдение основ спортивного питания; - формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.	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	Формирование на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей неприятия идеологии терроризма и устойчивости к ее пропаганде		
4.1	Теоретическая подготовка (разъяснение преступной сущности террористических, украинских националистических и неонацистских организаций; правовое просвещение, в том числе об ответственности за совершение преступлений террористической направленности; информировать об ответственности за участие и содействие террористических организациям, разжигание социальной, национальной и религиозной розни, а также о правилах поведения в российском обществе; формирование антитеррористического мировоззрения на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей; использование методических рекомендаций, подготовленных Научно-исследовательским центром мониторинга и профилактики деструктивных проявлений в образовательной среде ГБУ ДПО ЧИРПО ( <a href="https://chirpo.ru/monitoring-social">https://chirpo.ru/monitoring-social</a> ), а также материалы в официальных сообществах	Тематические лекции, кинопоказы, встречи с лидерами общественного мнения, размещение информации на официальном сайте: 74tennis.ru и группе ВКонтакте: vk.com/74tabletennis. Максимальный охват позитивной повесткой обучающихся. Привлекать военнослужащих, сотрудников правоохранительных органов, экспертов, журналистов, общественных деятелей, очевидцев террористических актов и пострадавших от действий террористов.	в течение года

	«НИЦ Мониторинга и профилактики» ( <a href="https://vk.com/micmp">vk.com/micmp</a> ) и «INERкультура» ( <a href="https://vk.com/interkultura">vk.com/interkultura</a> )		
4.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в мероприятиях, посвященных Дню солидарности в борьбе с терроризмом (3 сентября), Дню защитника Отечества (23 февраля), Дню Героев Отечества (9 декабря), освещение мероприятий на официальном сайте: <a href="http://74tennis.ru">74tennis.ru</a> и группе ВКонтакте: <a href="https://vk.com/74tabletennis">vk.com/74tabletennis</a> . Изучение положительно зарекомендовавших себя практик профилактической работы с использованием портала «Интерактивная карта профилактической деятельности в образовательных организациях и научных учреждениях Российской Федерации» ( <a href="http://map.ncpti.ru">map.ncpti.ru</a> ).	23.02.2025, 03.09.2025, 09.12.2025
5	Развитие творческого мышления		
5.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul>	в течение года