ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО ПО
«СШ «Олимп»
А.А.Акавов
Приказ от 30.12.2025 № 671

Принята на заседании
Тренерского совета
протокол от 26.12.2025 № 03

Рабочая программа
по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»
дисциплина: спортивное ориентирование

(составлена на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина: спортивное ориентирование)

Этап спортивной подготовки:
высшего спортивного мастерства
Возраст обучающихся: 47 -57 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
тренер-преподаватель А.В.Борисов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» Государственного автономного учреждения дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа «Олимп», разработанной в соответствии с:

- Федеральным законом от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.27.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 №70223);
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован 26.08.2022 № 69795);
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России от 28.11.2022 №1084 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022, регистрационный №71704);
- Приказом Минспорта России от 21.12.2022 №1341 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

Настольный теннис – олимпийский вид спорта, спортивная игра с мячом, в котором используют специальные ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой пополам. Игра может проходить между двумя соперниками или двумя парами соперников.

Рабочая программа разработана с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «настольный теннис», одиночный и парный разряд.

Цели рабочей программы: физическое воспитание личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в избранном виде спорта.

Основными задачами обучения в группах совершенствования спортивного мастерства являются: достижение максимального уровня физической, технической, тактической, психологической подготовленности; индивидуализация техники настольного тенниса; реализация оптимальных тактических вариантов на соревнованиях; участие в официальных

всероссийских соревнованиях; выполнение функций помощника тренера-преподавателя; выполнение разрядных норм и требований мастера спорта России.

Процесс обучения в группе высшего спортивного мастерства направлен на подготовку обучающихся к достижению максимально возможного для них спортивного результата. Объемы специальной физической и общей физической учебно-тренировочной нагрузки различной интенсивности должны соответствовать планируемому уровню спортивного результата и иметь индивидуальные параметры, которые определяются на основе динамики объемов нагрузки и текущего состояния обучающегося.

Реализация рабочей программы на этапе высшего спортивного мастерства

Рабочая программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Специфика организации обучения

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам: настольного тенниса основаны на особенностях вида спорта «настольный теннис» и его спортивных дисциплин. Дисциплины: одиночный, парный и командный.

Реализация рабочей программы осуществляется с учетом этапа высшего спортивного мастерства. Годовой учебно-тренировочный план рабочей программы применятся для осуществления спортивной подготовки по всем дисциплинам.

Для зачисления на этап высшего спортивного мастерства лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления.

Структура системы многолетней подготовки

Рабочая программа по виду спорта «настольный теннис» является нормативным документом для эффективного построения работы с обучающимися на этапе высшего спортивного мастерства.

Возраст обучающихся на этапе высшего спортивного мастерства от 14 лет и старше. Срок реализации рабочей программы на этапе высшего спортивного мастерства не ограничивается. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки.

При формировании группы учитывается специфика вида спорта и определяются следующие особенности: возрастные и гендерные особенности развития обучающихся; условия материально-технической базы при проведении учебно-тренировочных занятий, а также условий спортивных

соревнований; обязательное соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса.

Численный состав учебно-тренировочной группы, срок реализации программы, возраст обучающихся группы этапа высшего спортивного мастерства

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапа спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	1	27	1

Режим занятий

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации рабочей программы устанавливается в часах (60 минут) и не превышает на этапе высшего спортивного мастерства — четырех часов. Недельная учебная нагрузка – 20 часа, общее количество часов в год – 1040.

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.

Объемы учебной нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество часов
1.	Общая физическая подготовка	280
2.	Специальная физическая подготовка	384
3.	Спортивные соревнования	21
4.	Техническая подготовка	208
5.	Тактическая подготовка	42
6	Теоретическая подготовка	42
7.	Психологическая подготовка	21
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8
9.	Инструкторская практика	11
10.	Судейская практика	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8
12.	Восстановительные мероприятия	5
Общее количество часов в год		1040

Для зачисления в группу высшего спортивного мастерства, при наличии вакантных мест, с 01 по 20 декабря проводится индивидуальный отбор. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения программы способности в области физической

культуры и спорта. Дополнительный индивидуальный отбор обучающихся может быть проведен в течение учебного года, при условии выполнения обучающимся необходимых контрольных нормативов, соответствующих этапу высшего спортивного мастерства.

Зачисление обучающихся на обучение по программе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта и в результате успешно пройденного индивидуального отбора.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы:

- форма обучения – очная;
- учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования.

Учебный план

Рабочая программа рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс ведется 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.

Годовой учебно-тренировочный план для группы этапа высшего спортивного мастерства

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	280	22	23	25	23	22	24	24	24	23	23	23	24
Специальная физическая подготовка	384	32	32	33	31	31	31	33	33	32	32	32	32
Спортивные соревнования	21	-	-	-	3	3	3	3	3	3	3	-	-
Техническая подготовка	208	17	16	18	17	16	18	18	18	18	17	17	18
Тактическая подготовка	42	3	3	6	4	3	4	6	6	-	3	-	4
Теоретическая подготовка	42	-	-	-	-	9	-	-	-	8	9	8	8
Психологическ	21	1	-	3	2	2	-	4	4	-	1	2	2

ая подготовка													
Контрольные мероприятия	8	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	4
Инструкторская практика	11	5	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	10	-	-	-	-	2	-	4	4	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	8	4	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	5	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	2	-
ВСЕГО	1040	84	80	88	84	88	84	92	92	84	88	84	92

Расписание учебно-тренировочных занятий на 2026 год

Наименование группы, недельная нагрузка	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
высшего спортивного мастерства, 20 час/нед.	15.00-18.00	11.00-15.00	15.00-18.00	11.00-15.00	15.00-18.00	11.00-14.00	выходной

План воспитательной работы на 2026 учебный год

Цель – воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности. В центре воспитательного процесса находится личностное развитие обучающихся, их индивидуальных способностей, поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, создание благоприятных условий для формирования у обучающихся отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успехов.

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;	май-август

		- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - 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	ноябрь-декабрь
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - 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	апрель-май
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)	январь-февраль
2.3	Соблюдение требований техники безопасности	**Проведение занятий, бесед на темы:** - инструктаж по технике безопасности; - правила поведения на территории спортивного объекта; - соблюдение техники безопасности на	март

		водоемах	
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. Занятие на тему - определение понятий: флаг, герб, гимн Российской Федерации. Разучивание гимна и исполнение гимна на церемониях открытия (закрытия) спортивных соревнований.	апрель-май
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	апрель-октябрь
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 обучающегося и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся	май-август

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий - повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга. План направлен на формирование нетерпимости к допингу среди обучающихся.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (обучающиеся, тренеры-преподаватели). Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты. Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	

Система контроля и зачетные требования

По итогам освоения программы обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы на этапе высшего спортивного мастерства, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

совершенствовать уровень общей и специальной физической, технической, тактической, 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 звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» 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;

сохранять здоровье.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки разработаны с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «гребной спорт» (спортивных дисциплин), уровня спортивной квалификации обучающихся (спортивные разряды и спортивные звания).

Нормативы общей физической подготовки 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	
			мужчины	женщины
1. Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (I функциональная группа)				
1	Бег на коляске 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 более	
4	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками из-за головы	м	не менее	
			9	
Уровень спортивной квалификации				
1	Для спортивной дисциплины настольный теннис	Спортивное звание – «мастер спорта России»		

Методические указания по организации сдачи контрольных нормативов

Целью сдачи контрольных нормативов является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме обучающегося, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки контрольного упражнения.

Комплекс упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовки на этапе.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данного вида спорта физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Результатом сдачи контрольных нормативов является контроль за уровнем общей физической и специальной физической подготовки обучающегося.

Материально-технические условия

Для реализации этапов спортивной подготовки предусматриваются требования к материально-техническим условиям: наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие игрового зала; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238); обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки; 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 организация систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бортик разделительный	штук	12
2.	Гантели перемпенной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
3.	Динамометр кистевой (до 30 кг)	штук	2
4.	Колесо имитационное	штук	2
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 (медицинбол) (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 имитации	штук	2
14.	Ракетка для настольного тенниса	штук	6
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.	Фишки (конусы)	комплект	1
26.	Эластичная лента	штук	4