

Министерство образования и науки Амурской области
государственное профессиональное образовательное автономное учреждение
Амурской области
Райчихинский индустриальный техникум

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
протокол № от «28» июня 2023г.



«УТВЕРЖДАЮ»
И.А.Черномордова
«30» июня 2023

**Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа спортивной
направленности
Настольному теннису
Ознакомительный уровень
Возраст обучающихся 15-18 лет.
Срок реализации 1 год**

Разработчик: руководитель физического воспитания
Николаев А.Н.

Райчихинск 2023

Оглавление

1. Пояснительная записка	3	
1.1. Краткая характеристика вида деятельности и направленность программы	3	
1.2. Актуальность, цель, задачи программы	4	
1.3. Адресат программы	5	
1.4. Формы организации занятий и режим реализации программы	5	
2. Учебный план и содержание программного материала	8	
2.1. Учебный план	9	
2.2. Содержание программного материала	9	
3. Организационно – педагогические условия реализации программы	14	
3.1. Учебно-методическое обеспечение	14	
3.2. Материально-техническое обеспечение	15	
3.3. Учебно-информационное обеспечение	16	
3.4. Кадровое обеспечение	17	
3.5. Интернет-ресурсы	17	
4. Рабочая программа воспитания	18	
Приложения		

1. Пояснительная записка

1.1. Краткая характеристика вида деятельности и направленность программы

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по настольному теннису разработана на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273).
2. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ ОТ 31.03.2022 Г. №678-Р)
3. Приказа Министерства Просвещения РФ № 629 от 27.07.2022 г. « Об утверждении Порядка и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам
4. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015г. N 729-р, «Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ»
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача 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»;
6. Постановление Правительства Амурской области от 19.05. 2010 г. № 252 «Об организации и обеспечении отдыха и оздоровления детей и молодежи в Амурской области»;
7. Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных программ /Голубева С.А., Лантухова И.А. – Благовещенск.: Изд-во ГАУ ДПО «АМИРО», 2022.
8. Устав Государственного профессионального автономного образовательного учреждения Райчихинский индустриальный техникум;
Современное профессиональное образование нацелено на подготовку специалистов, у которых разносторонняя образованность сочетается с крепким здоровьем, специальная профессиональная готовность с высоким уровнем культуры, умственная и физическая работоспособность со здоровым стилем жизнедеятельности. Одним из главных факторов обеспечения такого сочетания, являются занятия физической культурой и спортом

1.2. Актуальность, цель, задачи программы

Актуальность программы:

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание студентов. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры, в том числе и настольный теннис.

Рабочая программа секции настольный теннис является частью программы дополнительного образования по подготовке к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и программы воспитательной работы техникума.

В современных условиях для усвоения других учебных дисциплин необходимо укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности; формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой; воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям; содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья студентов; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Достижение высоких показателей в физической подготовке. Воспитание нравственных и волевых качеств. Воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного коллектива.

Воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед. Развитие физических качеств и психических свойств.

Отличительные особенности и новизна программы для учреждения состоит в том, что Программа разработана таким образом, что любой ребенок в возрасте от 15 до 17 лет, не зависимо от физической подготовленности может ее освоить, укрепить здоровье, улучшить свои физические возможности, приобрести теоретические знания в области физической культуры, самоконтроля и гигиены спортсмена.

Цель: углублённое изучение спортивной игры настольный теннис, развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности. Сдача норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) пятой ступени.

Задачи:

1. **Оздоровительные:**

выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды; способствовать укреплению здоровья; содействие гармоничному физическому развитию; развитие двигательных способностей; всестороннее воспитание двигательных качеств; создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных

проявлений в различных областях труда и спорта и т.д., укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

2. **Образовательные:**

Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам; обучение техническим приёмам и правилам игры;

обучение тактическим действиям;

обучение судейству игр (терминология, жесты судей, ведение протоколов матчей)

развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции)

3. **Воспитательные:**

Любовь к занятиям физической культурой; чувство коллективизма, взаимовыручку; чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность; воспитанию нравственных и волевых качеств; привлечение студентов к спорту; устранение вредных привычек.

1.3 Адресат программы.

При наборе на обучение дети в возрасте от 15 до 18 лет разных физических данных, в том числе студенты с ограниченными возможностями здоровья.

Условия набора обучающихся. Набор производится на основе заявления и желания отдельно взятого учащегося. Приоритетным является интерес к занятиям спортом и мотивация к улучшению физической формы.

Особенности комплектования групп. Наполняемость воспитанников в группах устанавливается в количестве не более 20 человек.

Обучающиеся в возрасте от 15 до 18 лет. Состав группы постоянный.

1.4. Формы организации занятий и режим реализации программы

Формы обучения по программе: очная.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень программы: ознакомительный

Организационные формы обучения:

-индивидуально-фронтальная - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;

- групповая - выполнение упражнений малыми группами, коллективное участие в учебных играх, соревнованиях.

- Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей. Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку.

Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой (показательные

выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров).

1.5 Объем и срок реализации программы:

Срок обучения по программе один год в общем объеме 246 часов, 41 учебная неделя (1 семестр - 17 недель, 2 семестр - 24 недели).

Общее количество учебных часов, составляет – 246 часа

Занятия проводятся в течении 41 учебной недели.

1 полугодие – 17 недель.

2 полугодие – 24 недели.

1 год – 246 часа.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 3 академических часа.

Программа рассчитана таким образом, чтобы за отведенное время можно было освоить и теоретический, и практический материал.

1.6. Планируемые результаты.

По окончании обучения учащиеся должны: знать:

- правила игры и соревнований, судейство, терминология и судейские жесты;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- основы тактики игры;
- способы проведения соревнований; уметь:
- усваивать программный материал;
- выполнять зачетные требования по ОФП и СФП;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- принимать участие в соревнованиях;
- осознавать, находить, творчески преобразовывать,

1.7. Формы контроля реализации Программы

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

- **I этап (стартовый)** – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

- **II этап (текущий)** - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.
- **III этап (итоговый)** – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

Виды контроля:

- тренировочные занятия;
- беседы;
- учебные игры;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, контрольных играх;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП;

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке проводится комплексное тестирование спортсменов.

Два раза в год в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений.

Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням освоения: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

- высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;
- средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;
- низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке и специальной подготовке для занимающихся по дополнительной

общеобразовательной общеразвивающей программе представлены в Приложении 1, Приложении 2.

2. Учебный план и содержание программного материала.

2.1. Техника безопасности на занятиях. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма.

Теория: Причины, вызывающие травматизм. Профилактика травматизма. Требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Безопасность при организации и проведении тренировки. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для занимающихся.

Практические занятия: Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Зависимость появления травматизма от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях мини-футболом.

Формы контроля: опрос, наблюдение.

2.2. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Теория: правила игры и соревнований, судейство, терминология и судейские жесты, основы тактики игры.

Построение, расчет. Ходьба в строю. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения.

Практические занятия: Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, движения рывками. Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ног в различных

направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, много скоки, ходьба в полном приседе и полу приседе.

Упражнения для воспитания быстроты. Повторный бег на отрезках от 5 до 40 метров из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам. Ускорения. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами набивными, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, Челночный бег 3x10 м на время. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

Упражнения для воспитания силы. Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. много скоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Игры и эстафеты с переноской предметов и т.д.

Упражнения для воспитания выносливости. Равномерный бег с невысокой скоростью, подвижные игры.

Упражнений для расслабления различных мышечных групп.

Специальная физическая подготовка. Комплексы упражнений направленных на развитие специфических физических качеств.

Формы контроля: тестирование, учебная игра.

2.3 Тестирование. Участие в соревнованиях.

Теория: правила игры и соревнований, судейство, терминология и судейские жесты (овладеть навыками судейства) основы тактики одиночной и парной игры.

Что из себя представляет комплекс ГТО, нормы комплекса ГТО пятой ступени.

Практические занятия: выполнять перемещения и стойки теннисиста выполнять подачи мяча с различным вращением, выполнять приёмы и подрезки мяча, выполнять удары по мячу с различным вращением и контрудары. многократное выполнение физических упражнений как подводящих упражнений, так и специальных упражнений.

Форма контроля: наблюдение, тестирование, разбор техники выполнения упражнений.

2.4. Учебный план.

№.п.п.	Тематическое планирование работы	Количество часов	
		теория	практика
1	Техника безопасности на занятиях. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	10	
2	Упражнения для развития быстроты движений.		32
3	Упражнения для развития выносливости.		40
4	Упражнения для развития гибкости.		30
5	Упражнения для развития силы.		34
6	Упражнения для развития силовой выносливости.		40
7	Упражнения для развития координации движений.		64
Итого часов:		10	240

2.5. Содержание программного материала

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Первое полугодие 17 недель 102 часов								
1	09	5	17.00-19.15	Традиционное занятие, игра	Зак. часа	Введение Т.Б.	Спорт. зал 1 отд.	Беседа.
2	09	7	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Способы держать ракетку	Спорт. зал 1 отд.	Практическая работа
3	09	12	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Стойки передвижения в теннисе	Спорт. зал 1 отд.	Практическая работа
4	09	14	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Разновидности ударов и приёмов в игре	Спорт. зал 1 отд.	Практическая работа
5	09	19	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Терминология тенниса	Спорт. зал 1 отд.	Практическая работа
6	09	21	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Основы тактических элементов.	Спорт. зал 1 отд.	Практическая работа
7	09	26	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Техника выполнения ударов	Спорт. зал 1 отд.	Практическая работа
8	09	28	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Методы защиты	Спорт.зал 1 отд	Практическая работа
9	10	3	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Техника выполнения ловли мяча	Спорт.зал 1 отд	Практическая работа
10	10	5	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Техника выполнения подачи	Спорт.зал 1 отд	Практическая работа
11	10	10	17.00-	Практические	Зак.	Техника выполнения ударов	Спорт.зал	Практический

			19.15	занятия, игра	часа		1 отд	ая работа
12	10	12	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Атакующие удары	Спорт.зал 1 отд	Практическая работа
13	10	17	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Методы защиты	Спорт.зал 1 отд	Практическая работа
14	10	19	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Техника выполнения ловли мяча	Спорт.зал 1 отд .	Практическая работа
15	10	24	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Техника выполнения подачи	Спорт.зал 1 отд .	Практическая работа
16	10	26	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Упражнения для развития быстроты движений.	Спорт.зал 1 отд .	Практическая работа
17	10	31	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Упражнения для развития быстроты движений.	Спорт.зал 1 отд .	Практическая работа
18	11	2	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Упражнения для развития гибкости.	Спорт.зал 1 отд .	Практическая работа
19	11	7	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Упражнения для развития гибкости.	Спорт.зал 1 отд .	Практическая работа
20	11	9	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Упражнения для развития быстроты движений.	Спорт.зал 1 отд .	Практическая работа
21	11	14	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Методика выполнения связок ударов	Спорт.зал 1 отд .	Практическая работа
22	11	16	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Основные тактические приёмы	Спорт.зал 1 отд .	Практическая работа
23	11	21	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Выведение партнёра на нужный тактический удар	Спорт.зал 1 отд .	Практическая работа
24	11	23	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Удары по мячу	Спорт.зал 1 отд .	Практическая работа
25	11	28	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Упражнения для развития координации движений.	Спорт.зал 1 отд .	Практическая работа
26	11	30	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Упражнения для развития быстроты движений.	Спорт.зал 1 отд .	Практическая работа
27	12	5	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Упражнения для развития координации движений.	Спорт.зал 1 отд .	Практическая работа
28	12	7	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Удар с верхним вращением в справа, слева.	Спорт.зал 1 отд .	Практическая работа
29	12	12	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Удар с нижним вращением (подрезка)	Спорт.зал 1 отд .	Практическая работа
30	12	14	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Упражнения для развития быстроты движений.	Спорт.зал 1 отд .л	Практическая работа
31	12	19	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Упражнения для развития быстроты движений.	Спорт.зал 1 отд .	Практическая работа
32	12	21	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Разновидности ударов, нападающие и защитные	Спорт.зал 1 отд .	Практическая работа
33	12	26	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Удары по прямой и косые	Спорт.зал 1 отд .	Практическая работа
34	12	28	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Удары короткие и длинные с низким, средним и длинным отскоком	Спорт.зал 1 отд .	Практическая работа
2 полугодие – 24 недели - 144 часа.								
35	01	9	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Удар справа «топ-спин» против подрезки	Спорт.зал 1 отд .	Практическая работа
36	01	11	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Упражнения для развития быстроты движений.	Спорт.зал 1 отд .	Практическая работа
37	01	16	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Упражнения для развития быстроты движений.	Спорт.зал 1 отд .	Практическая работа
38	01	18	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Контрудары с различным вращением	Спорт.зал 1 отд .	Практическая работа
39	01	23	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Методика выполнения связок ударов	Спорт.зал 1 отд .	Практическая работа
40	01	25	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Удар справа, слева «топ-спин» против подрезки	Спорт.зал 1 отд .	Практическая работа
41	01	30	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Удары прямые и косые	Спорт.зал 1 отд .	Практическая работа

74	05	28	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Упражнения для развития быстроты движений.	Спорт.зал 1 отд .	Практическая работа
75	05	30	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Упражнения для развития координации движений.	Спорт.зал 1 отд .	Практическая работа
76	06	4	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Удар справа, слева «топ-спин» против подрезки	Спорт.зал 1 отд .	Практическая работа
77	06	6	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Удар справа, слева «топ-спин» против подрезки	Спорт.зал 1 отд .	Практическая работа
78	06	11	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Упражнения для развития быстроты движений.	Спорт.зал 1 отд .	Практическая работа
80	06	13	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Упражнения для развития быстроты движений.	Спорт.зал 1 отд .	Практическая работа
81	06	18	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Упражнения для развития гибкости.	Спорт.зал 1 отд .	Практическая работа
82	06	20	17.00-19.15	Практические занятия, игра	Зак. часа	Упражнения для развития гибкости.	Спорт.зал 1 отд .	Практическая работа

3. Организационно – педагогические условия реализации программы

3.1. Учебно-методическое обеспечение

В процессе спортивной тренировки спортсменов, специализирующихся на одной из ключевых задач является поддержание высокого уровня физической подготовленности, которая обеспечивает успешное ведение соревновательной деятельности, а также овладение всем арсеналом технических приемов и своевременное применение их в различных ситуациях.

Спортивная тренировка, с одной стороны организуется в рамках системного использования физических упражнений и, с другой – сочетания их с отдыхом и иными средствами восстановления организма, которые обеспечивают планомерный рост тренированности.

Тренированность – это мера приспособления организма к конкретной работе, достигнутая путем тренировки. Она выражается в росте работоспособности, а, в конечном итоге, – в росте спортивных достижений.

Спортивная тренировка может считаться правильной лишь в том случае, если она вызывает положительные анатомо-физиологические изменения в организме, оказывает оздоровительное влияние, способствует всестороннему физическому развитию и обеспечивает повышение результатов в избранном виде спорта. Этого можно достигнуть, только если величина тренировочных нагрузок будет соответствовать возрастным особенностям занимающихся, степени их подготовленности.

Обучение технике и тактике строится с учетом закономерностей формирования двигательных навыков.

На 1-м этапе средства подготовки охватывают самый широкий круг упражнений и игр. Подготовка исключает специфическое воздействие на одно из многих необходимых качеств.

На 2-м и 3-м этапах обучения происходит формирование способностей и потенциала, с разучиванием и закреплением отдельных технических элементов и приемов. Спортсмену необходимо приобрести и закрепить прочные навыки для решения технических и двигательных задач.

Задачи 4-го этапа – совершенствования – заключаются в обеспечении физическим потенциалом, приобретенным на базе технических и тактических навыков: совершенствование всех качеств, которые были достигнуты на предыдущих этапах, а также реализация индивидуальных возможностей. В будущем все умения и навыки должны использоваться в более сложных тренировочных условиях и соревнованиях.

Эффективность обучения во многом зависит от соблюдения принципов обучения: сознательности и активности, наглядности; доступности и индивидуализации, систематичности; постепенности.

Словесные методы создают предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели преподаватель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся

Алгоритм учебного занятия.

- 1.Разминка. Общеразвивающие упражнения.
- 2.Подготовительные упражнения.
- 3.Подводящие упражнения.
- 4.Упражнения по технике.
5. Контроль. Сдача норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

3.2. Материально-техническое обеспечение

Программа реализуется с использованием материально – технической базы ГПОАУ РИТ.

Для занятий имеется спортивный комплекс, включающий спортивный зал, тренажерные залы, открытый стадион широкого профиля, оборудованные спортивным инвентарем, согласно требованиям ФГОС СПО.

Реализация программы требует наличие теннисных столов, теннисных ракеток, спортивного, тренажёрного залов.

Перечень основного оборудования для занятий настольным теннисом: Спортивный инвентарь: теннисные столы с сетками; ракетки для настольного тенниса; шарик для настольного тенниса; перекладины для подтягивания в висе; гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося; гимнастические маты; свисток, аптечка, волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи, обручи, скакалки, перекладина, сетка волейбольная, секундомер электронный (10этапов), корзина баскетбольная, маты, канат, гимнастическая стенка, гиря 16 кг., гантели, скакалки, обручи, граната, перекладина, скамейка, стол одно тумбовый, скамейки гимнастические, велотренажер, многофункциональный тренажер, тренажер спортивный, тренажер Эллипсоидный.

3.3. Учебно - информационное обеспечение

Нормативно-правовая база

<https://obr.amurobl.ru/pages/dokumenty/>

<http://amur-iro.ru/rmc/regionalnyi-modelnyi-centr-rmc.html>

Список литературы.

1. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - 312 с.
2. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 с.
3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.
5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.
6. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. -М.: Академия, 2009. - 464 с.
7. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 256 с.
8. Мастерман, Гай Стратегический менеджмент спортивных мероприятий: моногр. / Гай Мастерман. - М.: Национальное образование, 2015. - 512 с.
9. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014. - 176 с. 21
10. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2008. - 192 с.

11. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004
12. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 424 с.
13. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014. - 464 с.
14. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В. Федотова. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 224 с
15. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. -176 с.
16. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997. – 320с.
17. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, 2003- 161с.

3.4. Кадровое обеспечение

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора, в том числе из числа руководителей и работников организаций, направление деятельности которых соответствует области программы.

Квалификация педагогических работников образовательной организации должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н. Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в организациях, направление деятельности которых соответствует области программы.

3.5. Интернет – ресурсы

<https://amfr.ru/>

<https://culture.futbol/>

[https://www.ballgames.ru/мини футбол/](https://www.ballgames.ru/мини_футбол/)

https://vk.com/amfr_official

https://vk.com/livetv_sport?yclid=88405557835150131

4. Рабочая программы воспитания

Цель воспитательного процесса: обеспечить формирование основных волевых качеств обучающихся, развить мотивацию обучающихся к соблюдению правил здорового и безопасного образа жизни, навыки конструктивного взаимодействия и сотрудничества, способность управлять своими эмоциями, Особенности и содержание деятельности.

Направления в воспитании: гражданско-патриотическое, духовно – нравственное, трудовое, экологическое воспитание.

Формы и содержание деятельности: информационные часы. Коллективные дела. Участие в соревнованиях конкурсах, тематических акциях.

Календарный план воспитательной работы.

№	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1	Всемирный день бега (20 сентября) «Кросс нации»	Участие в соревнованиях	сентябрь
2	Всемирный день ходьбы (29 сентября)	Тематическая акция	сентябрь
3	День силы (6 октября)	Участие в соревнованиях	октябрь
4	Всемирный день психического здоровья (10 октября)	Информационный час	октябрь
5	Всемирный день футбола (10 декабря)	Спортивный праздник	декабрь
6	День зимних видов спорта (9 февраля) «Лыжня России»	Участие в соревнованиях	февраль
7	Международный день спорта на благо развития и мира (6 апреля)	Участие в соревнованиях	апрель
8	Международный день семьи (15 мая)	Тематическая акция	май
9	Всемирный день без табака (31 мая)	Коллективная акция	май
10	День движения для здоровья (10 мая)	Тематическая акция	май
11	Всемирный день бега (3 июня)	Участие в соревнованиях	июнь
12	День независимости России (12 июня)	Тематическая акция	июнь
13	Международный олимпийский день (23 июня)	Спортивный праздник	июнь

Планируемые результаты:

Обучающийся:

- соблюдает правила здорового и безопасного образа жизни;
- демонстрирует основные волевые качества: смелость, решительность, целеустремлённость, настойчивость, выдержку, самообладание, инициативность, дисциплинированность, способность управлять своими эмоциями, навыки конструктивного взаимодействия и сотрудничества.

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке для занимающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «ОФП».

		«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0
	Д	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0
	Д	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0
	Д	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90
	Д	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80
	Д	3,40	3,20	3,0
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	29	25	23
	Д	18	13	11
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20
	Д	10	8	6
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6
	Д	8/8	6/6	5/5
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7
	Д	8,7	9,3	9,7

Техническая подготовленность.

№ п/п	контрольное упражнение	1 год обучения
1.	подача справа с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	8
2.	подача слева с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	8
3.	игра ударами "откидка" и "срезка" без потери мяча, мин	1
4.	подача справа и слева с подбросом мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	5
5.	игра ударами "топ-спин" справа и слева (кол-во ударов в серии)	10
6.	игра ударами "контр-топ-спин" справа и слева (кол-во ударов в серии)	6

