



ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Новосибирска
«Спортивная школа олимпийского резерва «Центр игровых видов спорта»
(МБУДО СШОР «ЦИВС»)

РАССМОТРЕНА

на заседании Педагогического
совета МБУДО СШОР «ЦИВС»
«08» сентября 2023 г.
протокол № 2

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБУДО СШОР «ЦИВС»
от «15» декабря 2023 г. №409-од

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «настольный теннис» для детей от 6 до 17 лет

Срок реализации программы: 1 год (276 часов)



Составители:

Начальник отдела бадминтона
и настольного тенниса
Евлахов Э.М.
Инструктор-методист
Максимова В.В.
Инструктор-методист
Чернова А.В.
Методист
Кожевникова А.В.

г. Новосибирск
2023 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Цель программы.....	4
1.2. Задачи программы	4
1.3. Адресат программы	5
1.4. Формы и режим реализации программы	5
1.5. Срок реализации программы.....	6
1.6. Ожидаемые (планируемые) результаты	6
2. Учебно-тематический план и содержание программы.....	8
3. Методическая часть	10
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям	10
3.1.1 Теория и методика физической культуры и спорта	11
3.1.2 Физическая подготовка.....	9
3.2. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма	13
4. Программный материал для практических занятий	10
4.1. Календарный план воспитательной работы.....	15
5. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	17
6. Формы подведения итогов реализации программы.....	20
7. Информационно-методические условия реализации Программы	21
Перечень информационно-методического обеспечения	21

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) разработана в соответствии с:

Федеральным законом №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным законом № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации»;

Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р;

Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 («О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Программа соответствует **физкультурно-спортивной направленности**.

Настольный теннис один из самых увлекательных видов спорта, способствующий всестороннему и гармоничному физическому развитию. Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое, интеллектуальное и духовное развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Занятия теннисом оказывает благотворное влияние на многие системы организма. Теннисистов отличает молниеносная реакция, ловкость движений, стойкость в защите и нападении, быстрое мышление, умение находить в доли секунды остроумные и неожиданные тактические решения, большая работоспособность, отменная скорость, выносливость и многие другие качества.

Уровень освоения программы – базовый. Создание условий для личностного самоопределения и самореализации; обеспечение процесса социализации и адаптации к жизни в обществе; выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности. Помимо этого, актуальность программы обусловлена формированием индивидуальности обучающегося, позволяет проявить физические способности в спортивной деятельности.

Новизна

Программа опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие физических, морально-волевых и нравственных качеств

обучающихся, которые успешно формируются в ходе освоения программы. Приобретенные двигательные навыки и физические качества служат укреплению здоровья и являются отличной базой для любого вида спорта.

Отличительные особенности

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, формирование психического и физического здоровья. Занятия настольным теннисом способствуют развитию таких физических качеств как: быстроты, скоростно-силовых качеств, общей ловкости и координационных способностей (точности зрительного и пространственного восприятия, быстроты движений и т.п.).

Двигательная деятельность в настольном теннисе опосредованно воздействует на организм обучающихся в целом, повышая функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляя опорно-двигательный аппарат, улучшая подвижность в суставах и укрепляя здоровья в целом.

Педагогическая целесообразность

Содержание программы позволяет воспитывать и выявлять талантливых обучающихся, способствует их личностному развитию, самоопределению и ранней профессиональной ориентации. Программный материал направлен на всестороннее гармоничное развитие ребенка, способствует формированию широкого спектра двигательных умений и навыков, глубокого понимания и ведения здорового образа жизни.

1.1. Цель программы: формирование и развитие физических способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья посредством игры в настольный теннис.

1.2. Задачи программы

Обучающие (предметные):

-формирование знаний об истории развития, основных понятиях и современных представлениях игры в настольный теннис;

-обучение двигательным действиям средствами общей физической и специальной физической подготовки; формирование и совершенствование основных технических приемов, навыков ведения индивидуальной и парной (командной) игры в настольный теннис;

-освоение и изучение правил соревнований по настольному теннису, навыки судейства;

-овладение основами игровой деятельности с использованием элементов правил игры в настольный теннис;

Воспитательные (личностные):

- воспитание патриотизма, чувства гордости за спортивные достижения отечественных спортсменов по настольному теннису на спортивной арене;
- воспитание понимания необходимости личного участия в формировании собственного здоровья, навыков культуры здорового образа жизни;
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к занятиям настольным теннисом в частности;
- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности;
- воспитание дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, терпения, силы воли в достижении поставленных целей.

Развивающие (метапредметные):

- развитие основных физических и специальных физических качеств (сила, ловкость, быстрота реакции, выносливость, гибкость, координационные способности);
- умение самостоятельно организовывать игру в настольный теннис, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата; умение оценивать влияние занятий настольным теннисом на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);
- развитие умения работать с партнером, в команде во время соревновательной деятельности и показательных выступлений: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций.

1.3. Адресат программы

Программа предназначена для детей в возрасте от 6 до 17 лет.

Зачисление в учебную группу оформляется по личному заявлению поступающего, законного представителя ребенка или лица его заменяющего (опекуна), попечителя и предоставления справки от врача (педиатра) с указанием отсутствия противопоказаний к данному виду физкультурно-спортивной деятельности «настольный теннис».

1.4. Формы и режим реализации программы

Обучение по Программе осуществляется в Учреждении в очной форме с применением дистанционных образовательных технологий.

Программа реализуется как самостоятельно, так и посредством сетевых форм их реализации.

При реализации Программы допускается организация и проведение массовых мероприятий, создание необходимых условий для совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.

Основной формой занятий является:

Групповые занятия;

Индивидуальные занятия по планам физической подготовки;

Форма проведения занятий: основной формой является учебное занятие, возможны - открытые занятия, показательные выступления, контрольные, итоговые занятия. Посещения спортивных мероприятий (соревнований), встречи с ведущими спортсменами осуществляются по плану воспитательной работы организации, в которой реализуется программа.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Регламент формирования учебных групп

Этап спортивной подготовки	Период	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость тренировочных групп (человек)	Количество часов в неделю
Спортивно-оздоровительный	1 год	6	10-25	6

Программа по настольному теннису рассчитана на 46 недель в год.

Режим занятий: занятия проводятся согласно утвержденного расписания организации, на начало учебного года, в которой реализуется данная программа. Одно занятие не может быть менее одного и более двух часов (продолжительностью одного часа 60 минут).

1.5. Ожидаемые (планируемые) результаты

За время обучения по программе у обучающихся будет сформирован интерес и потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Под влиянием нагрузок, укрепляется опорно-двигательный аппарат, активный характер двигательной деятельности и дозированная нагрузка на занятиях оказывает на сердечно-сосудистую систему положительное тренирующее воздействие. Занятия способствуют положительному воздействию на центральную нервную систему. В процессе учебно-тренировочной деятельности, у обучающихся совершенствуется устойчивость, интенсивность и концентрация внимания, а также быстрота ориентирования и переключения от одних действий к другим. В связи с этим в процессе занятий, совершенствуется скорость и точность двигательных реакций.

Знания и умения полученные в процессе подготовки помогут обучающимся обрести уверенность в собственных силах.

В программе заложены средства на развитие и воспитание многих свойств личности, в частности таких, как:

-*коммуникативных*: общительность, доброжелательность, самокритичность, лидерство, уважение к старшим и сверстникам, спортивному партнеру;

-*волевых*: целеустремленность, активность, решительность, настойчивость, смелость, самообладание, уверенность в своих силах; *нравственных*: целенаправленность, патриотизм, коллективизм, чувство долга и ответственности, трудолюбие, честность, дисциплинированность.

Средства игры в настольный теннис оказывают положительное воздействие на интеллектуальные способности обучающихся. Проявление зрительных,

слуховых, мышечно-двигательных и иных ощущений и восприятий необходимо для освоения того или иного приема или технического действия.

Развиваются различные виды памяти – зрительная, вербально-логическая, эмоциональная. Активный мыслительный анализ в процессе занятий, способствует достижению наибольшего результата.

В результате изучения программы обучающиеся **будут знать:**

- историю развития, основные понятия и современные представления о настольном теннисе в России, физической и спортивной подготовки теннисистов;
- значение занятий физической культурой и настольным теннисом как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

- правила личной гигиены, требования к экипировке, спортивному инвентарю для занятий настольным теннисом;

- технику выполнения изученных двигательных действий в настольном теннисе;

- правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по настольному теннису;

- правила игры, организацию и правила проведения соревнований в настольный теннис;

- терминологию технических приемов игры в настольный теннис (подач, ударов, приемов и т.д.);

- методы и средства восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности нагрузок.

Будут уметь:

- выполнять и демонстрировать двигательные и инструктивные умения и навыки, технико-тактические действия игры в настольный теннис;

- демонстрировать основные технические приемы игры в настольный теннис: способы держания ракетки, стойки; подачи; удары; перемещения по площадке, отработка тактических игровых комбинаций;

- демонстрировать технику выполнения физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата с использованием игровых упражнений для эффективного развития физических качеств;

- проводить самостоятельно специальную разминку для занятий настольным теннисом.

Личностными результатами освоения программного материала по настольному теннису являются:

- положительное отношение обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью;

- накопление необходимых знаний;

- умение использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

2. Учебно-тематический план и содержание программы

Разделы подготовки	
Теоретическая подготовка, (ч.)	12
Общая физическая подготовка, (ч.)	96
Специальная физическая подготовка	66
Техническая подготовка, (ч.)	90
Тактическая, психологическая подготовка, (ч.)	12
Итого:	276 часов

Примерный годовый план-график распределения программного материала
на спортивно-оздоровительном этапе
(6 часов в неделю при 46 неделях в год)

№ п/п	Разделы																																															Всего												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46													
1	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	96					
2	Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	66					
3	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	90
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24			
	Всего	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	276				

3. Методическая часть

Методическая часть программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение в годовом цикле, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям

3.1.1 Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения обучающимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, учебно-тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий. Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение планирующего и организующего проведение занятий.

Рекомендуемый перечень тематических разделов по теории и методике физической культуры и спорта:

1. Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. История возникновения и развития настольного тенниса.

2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания.

3. Основы техники и тактики настольного тенниса. Основные понятия о спортивной технике и тактике настольного тенниса. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

4. Оборудование и инвентарь. Разметка площадки. Оборудование и инвентарь, применяемый в процессе тренировки, соревнований. Тренажерные устройства, технические средства.

5. Спортивные соревнования. Организация и проведение. Роль соревнований в подготовке спортсменов. Правила соревнований по настольному теннису. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

3.1.2 Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП)

ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей.

Для повышения уровня общего физического развития обучающихся, способствующего быстрому и качественному освоению игры в настольный теннис, используются:

1. *Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.*
2. *Упражнения для развития выносливости:* бег 800м, 2000 м, кросс, прыжки на скакалке и т.д.
3. *Упражнения для развития гибкости:* наклоны и повороты, вращения и махи, гимнастические палки, гимнастическая стенка и прочее.
4. *Упражнения для развития ловкости:* кувырки, прыжки на скакалке упражнения с предметами и прочее;
5. *Упражнения для развития быстроты:* челночный бег, рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу, прыжки через скакалку (частота вращения максимальная);
6. *Упражнения для развития координации движения:* кувырки, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов и т.д.;
7. *Упражнения для развития силовых качеств:* упражнения с гантелями, упражнения для развития силы рук, упражнения для развития силы ног, упражнения для развития силы мышц туловища, упражнение с отягощением весом партнера, упражнение с сопротивлением партнера и т.д.;
8. *Упражнение для развития прыгучести:* прыжковые упражнения без отягощения, прыжковые упражнения с отягощением, прыжки через препятствия и т.д.;
9. *Спортивные и подвижные игры.*

Специальная физическая подготовка

Для развития специальных физических качеств в настольном теннисе применяются:

1. *Упражнения для развития быстроты реакции:* реакция на неожиданное изменение направления, реакция на неожиданное изменение длины полета мяча, реакция на неожиданное изменение характера вращения, совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов;
2. *Упражнения для развития чувства мяча:* упражнения на точность многократного выполнения технических элементов, упражнения на изменение высоты траектории полета мяча (для контроля качества выполнения упражнения может соответственно изменяться высота сетки), упражнения в изменении длины полета мяча;
3. *Упражнения для развития быстроты ударных движений:* удары по «свечам», удары с отягощением отдельных частей руки («тяжелая» ракетка, отягощение кисти, предплечья), имитация ударов с отягощениями, статистические

имитационные удары с приложением усилий в моменты ускорений, вращение ракеткой велоколеса с закрепленной осью, многократные острые удары (упражнения с большим количеством мячей);

4. *Упражнения для развития быстроты передвижений:* игра со всего стола одним видом удара (только справа, только слева), игра с одной точки стола с поворотами (поочередно справа и слева), игра вдвоем на двух столах, игра на сдвоенном столе, передвижения в паре, перемещения в трехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время), перемещения в четырехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время);

5 *Имитационные упражнения:*

- накат справа из двух точек стола: правого угла и середины;
- накат справа из трёх точек стола: правого угла, середины и левого угла;
- накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины;
- накат слева из трёх точек стола: левого угла, середины и правого угла;
- из правого угла стола-срезка, из середины стола-накат или топ-спин справа;
- из левого угла стола-срезка, из правого угла-накат или топ-спин справа;
- из правого угла стола-срезка, из левого угла-накат или топ-спин;
- из правого и левого углов стола поочередные накаты или топ-спины справа и слева;
- поочередные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола;
- поочередные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола;
- имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева;
- имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топ-спина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.

Игровая подготовка

1. Подвижные игры с мячом или несколькими мячами.
2. Спортивные игры с изменением (усложнением, облегчением, видоизменением) правил.
3. Упражнения с заданием на концентрацию внимания, изобретательности, принятия ситуационных решений при выполнении заданий инструктора по спорту с изменением двигательных действий.
4. Проведение соревнований на половине стола.
5. Игры разученными ударами.
6. Игры со всего стола с коротких и длинных мячей.
7. Игры со сменой партнера.
8. Групповые игры: «Круговая», «Дворник», Круговая «Один против всех», и др.
9. Парные игры.
10. Игра со спаринг-партнером.
11. Подачи в различных направлениях.
12. Игра с левшой.

13. Игра на реакцию в другой зоне.
- 14 .Упражнения, направленные на концентрацию внимания, изобретательность, умение перехватить инициативу и овладеть ей, корректировку действий.
15. Анализ действий соперника в соревновательных и учебно-тренировочных моментах.
16. Моделирование предстоящих соревнований.
17. Просмотр соревнований.

Соревновательная подготовка

1. Игры на счет разученными ударами.
2. Игры на счет на половине стола.
3. Игры на счет со сменой партнера.
- 4 .Парные игры на счет.

3.2. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма

Требования к лицам, осуществляющим спортивно-оздоровительную работу:

- в целях обеспечения техники безопасности необходимо довести до сведения всех обучающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
- ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале;
- организовать занятия в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией учреждения;
- присутствовать при входе обучающихся в зал, а также контролировать уход обучающихся из зала, следить за своевременностью предоставления обучающимся медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Требования к занимающимся в целях обеспечения безопасности:

- приходить на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий;
- находиться на спортивном учреждении только в присутствии тренера-преподавателя;
- выполнять распоряжения администрации и тренера-преподавателя;
- иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий (заверенную подписью врача и печатью);
- покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания занятий.

Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении, учебно-тренировочных, соревновательных и других мероприятиях.

Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за безопасность и здоровье занимающихся.

Тренер-преподаватель проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия;
- убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям,

предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать обучающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- подготавливать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением обучающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого обучающегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку;
- при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие обучающегося немедленно направлять его к врачу;
- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья обучающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резкие колебания температуры.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма:

- все допущенные к занятиям обучающиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- вход обучающихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- после окончания занятия организованный выход обучающихся проводится под контролем тренера-преподавателя;
- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях;
- добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера-преподавателя;
- строго контролировать обучающихся во время учебно-тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера-преподавателя;
- во всех случаях нарушений правил безопасности с виновными проводить беседы воспитательного характера;
- воспитывать у обучающихся взаимное уважение.

4. Программный материал для практических занятий

Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры.

Основная задача - воспитывать интерес к занятиям настольным теннисом в повседневной жизни. Тренировка должна быть увлекательной и многообразной.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:

1) Воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, организованность и дисциплинированность.

2) Научить правильному способу держания ракетки и исходным положениям при выполнении различных ударов. Научить базовой технике выполнения ударов, комбинаций и передвижений.

3) Проводить тактические упражнения с использованием пройденных технических элементов.

4) Использовать оптимальный период для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата.

5) Совершенствовать скорость и точность реакции теннисистов на внутренние и внешние раздражители.

6) Повышать интерес обучающихся к занятиям по физической подготовке.

7) Сформировать у теннисистов правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья. Ознакомить детей с правилами настольного тенниса.

4.1. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы (таблица 1) составляется Учреждением на учебный год с учетом учебно-тренировочного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья обучающихся;

привитие навыков здорового образа жизни;

формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица 1

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	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;	В течение года
1.2.	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.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	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	В течение года

2.2.	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	В течение года
3. Развитие творческого мышления			
31.	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 и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

5.1. Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.¹

5.2. 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.²

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

¹ ч. 1 ст. 26 Федерального закона ЛФ 329-ФЗ

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

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 внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный 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.

5.3. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Спортсмены должны:

подробно изучить Антидопинговый кодекс;

ставить в известность врача или фармацевта о том, что они могут быть подвергнуты допинг контролю;

консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показателям им необходим прием субстанций, входящих в запрещенный список - в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;

осторожно относиться к нелицензированным препаратам, таким как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;

предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

5.4. Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте. Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов и тренеров-преподавателей соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами.

5.5. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица 2), составляется Учреждением на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В план включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную

трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Учреждением).

5.6. Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

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

Таблица 2

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению, ответственный за проведение
Спортивно-оздоровительный	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео, тренер-преподаватель
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома), тренер-преподаватель
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе, ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования, обучающийся
	Родительское собрание на тему «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов, тренер-преподаватель
	Семинар для тренеров-	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за

	преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		антидопинговое обеспечение в регионе, Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе
--	---	--	---

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта

6. Формы подведения итогов реализации программы

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности обучающихся являются регулярность в посещении занятий, позитивные отзывы родителей о процессе обучения, создание коллектива единомышленников среди обучающихся.

Одним из основных критериев оценки результатов занятий должны служить изменения в состоянии здоровья обучающихся - отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и сердечнососудистой системы (если таковы имелись) по результатам ежегодного всестороннего обследования в поликлинике.

7. Информационно-методические условия реализации Программы

Нормативные и правовые акты

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 («О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Литературные источники

Правила вида спорта "настольный теннис". Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2017 г. № 1083, с изменениями, внесенными приказами Министерства спорта Российской Федерации от 14 января 2020 г. № 2, от 27 декабря 2021 г. № 1064.

Г.В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин. Теория и методика настольного тенниса, 2006.

Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин. Программа по настольному теннису для спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004.

С.А.Дорошенко, А.Б.Муллер, учебное пособие - настольный теннис,2000.

Интернет-ресурсы:

www.ttfr.ru –Федерация настольного тенниса России

www.minsport.gov.ru – министерство спорта РФ

www.фнтнсо.рф – Федерация настольного тенниса Новосибирской области