

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский монтажный техникум»

Принято на заседании
педагогического совета
от «30» 08 2024г.
протокол № 1



Утверждаю
Директор ОБПОУ «КМТ»
Пархоменко А.В.
Приказ от «30» 08 2024г.
№ 264/1-ОСН

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 15-18 лет
Срок реализации: 1 год (360 часов)

Составитель:
Гольшев Дмитрий Юрьевич,
педагог дополнительного образования

г. Курск, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	2
2.1. Пояснительная записка.....	2
2.2. Объем Программы.....	3
2.3. Цель программы.....	4
2.4. Задачи программы.....	4
2.5. Содержание программы.....	4
2.6. Планируемые результаты программы.....	6
3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	8
3.1. Календарный учебный график.....	8
3.2. Учебный план.....	8
3.3. Оценочные материалы.....	9
3.4. Формы аттестации.....	9
3.5. Методическое обеспечение программы.....	10
3.6. Условия реализации программы.....	13
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ.....	14
5. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	14
6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	16
7. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	17
Приложение 1.....	17
Календарно-тематическое планирование:.....	17
Приложение 2.....	30
Материалы для проведения мониторинга:.....	30

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

2.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база:

Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12. 2023) «Об образовании в Российской Федерации»;

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05 2015 № 996-р.,

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 3 1.03 2022 № 678-р;

Постановление Правительства Российской Федерации от 1 1.1 0.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России 391 от 05.08.2020 (ред. от 22.02.2023) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

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

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07. 2023 № 04-423 «Об исполнении протокола» (вместе с Методическими рекомендациями для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

Укрепление здоровья молодежи является одной из важнейших задач социально – экономической политики нашего государства. Созданная в РФ нормативно – правовая база перспективного развития образования в стране, в частности ФЗ «О физической культуре и спорте в системе образования» регламентируют физическую культуру как совокупность ценностей, норм и знаний, используемых в целях физического и интеллектуального развития обучающихся, формирования ЗОЖ.

В связи с чем внедрение программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, в том числе по настольному теннису, обеспечивает решение поставленных задач в условиях ОБПОУ «КМТ» по выявлению, развитию и поддержке подростков, мотивированных к физической культуре и выбранному виду спорта.

Суть и целевые установки занятий легкой атлетикой имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества, которые широко применяются в повседневной жизни, в частности в трудовой деятельности.

Во время занятий студенты приобретают навыки комплексной подготовки, быстрого и экономического передвижения и рационального выполнения сложных двигательных действий.

Таким образом, вовлечение студентов в занятия настольным теннисом содействует достижению основной цели воспитания: формирование и развитие личности, обладающей теми полезными качествами, которые ей необходимы для жизни в обществе.

Программа направлена на:

- укрепление здоровья обучающихся, развитие потребности следить за своим физическим состоянием;
- выявление талантливых молодых людей, обеспечение их дальнейшего участия (после 18 лет) в спортивном клубе ОБПОУ «КМТ»;
- -профилактику девиантного поведения;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии и физическом совершенствовании.

Отличительные особенности программы: новизна в том, что благодаря разноуровневости, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает больше желающих заниматься выбранным видом спорта.

Уровневое обучение для преподавателя – это возможность организовать индивидуальный подход к каждому обучающемуся, обеспечив ситуацию успеха. Студенты не могут максимально использовать свой потенциал на предположенных уровнях.

Уровень программы: базовый; зачисление обучающихся происходит на основе добровольности с учетом возможностей каждого, выявленных на ознакомительном этапе.

Адресат программы: обучающиеся техникума в возрасте от 15 до 18 лет.

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения объемом – 360 часов,

Режим занятий:

40 недель, по 3 занятия длительностью 3 часа, всего 9 часов в неделю.

Продолжительность учебного часа - 40 минут.

Форма обучения – очная.

Язык обучения – русский.

Формы проведения занятий – групповые.

Особенности организации образовательного процесса:

форма реализации программы – традиционная.

2.2.Объём Программы

Объём программы составляет 360 часов.

2.3. Цель программы

Создание условий для укрепления здоровья, физического и интеллектуального развития обучающихся в процессе занятий настольным теннисом.

2.4. Задачи программы

- укрепление позиций молодежи в выборе ЗОЖ;
- воспитание личностных качеств обучающихся (самообладания, настойчивости, воли к победе, целеустремленности, справедливости) при занятиях, на примерах отечественного и мирового спорта;
- обучить основам техники безопасности и гигиеническим требованиям во время занятий и соревнований;
- обучить технике выполнения упражнений, терминологии настольного тенниса;
- обучить теоретическим знаниям в области судейства и организации соревнований по настольному теннису;
- обучить средствам и методам самоконтроля, организация участия обучающихся в соревнованиях, спортивных олимпиадах, НПК по ЗОЖ для публичной демонстрации своих достижений;
- содействие развитию студенческого спорта в техникуме с учетом его социальной и образовательной функции;

2.5. Содержание программы

Учебный план с расчетом на 40 недель занятий в условиях ОУ.

Таблица 1

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	214	2	212	• Зачет • Входная диагностика
2.	Специальная физическая подготовка и теоретическая	84	2	82	• Тестирование по ОФП, СФП • Зачет
3.	Техническая подготовка	50	2	48	• Наблюдение за выполнением заданий, результативность игры • Зачет
4.	Восстановительные мероприятия	6	1	5	• Тестирование • Комплекс спец. восстановит. упр • Задание по оценке физического состояния, режима дня, питания • наблюдение за

					коммуникативными навыками
5.	Судейская практика	В процессе тренировки			
6.	Контрольные нормативы	6	0	6	Контрольные нормативы
7.	Участие в соревнованиях	Согласно плана работы			Индивидуальная результативность занимающихся, самооценка
	Всего:	360	7	353	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Техника безопасности при занятиях настольным теннисом. Прикладное значение тренировочных занятий. Осанка. Гимнастическое оборудование и инвентарь.

Практика: Строевые упражнения. Гимнастические упражнения без предметов и с предметами: общеразвивающие упражнения, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки. Акробатические упражнения: кувырки перекаты, перевороты. Стойки, висы, упоры. Комплексы корригирующей гимнастики. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, перекладине. Преодоление полосы препятствий.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Роль спорта в общекультурном, физическом и социальном развитии человека. Олимпийские и параолимпийские игры.

Значение основы анатомо-физиологических систем организма (сердечно-сосудистой, нервной, мышечной, пищеварительной, дыхательной) их взаимодействие, возможности и условия их поддержания во время физических нагрузок.

Нормы ЧДД, ЧСС, простейшие приёмы восстановления, рефлексия дыхания.

Практика: Выполнение отдельных упражнений в медленном темпе. По мере увеличения степени физической подготовки обучающихся – увеличиваем темп выполнения упражнений.

Упражнения, направленные на развитие силы, быстроты и выносливости сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты переключения от одних действий к другим. Укрепление мышц рук и ног, с помощью эспандера, резиновых тренажёров, жгутов.

Подвижные (подводящие) и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Раздел 3. Техническая подготовка (ТП)

Теория: Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВСФК ГТО).

Практика.

Техническая подготовка:

1. Комплексы ОРУ: с собственным весом, со свободными весами (гантели), упражнения на тренажерах различной степени сложности.
2. Аутогенная тренировка.
3. Самомассаж.
4. Идеомоторная тренировка.
5. Дыхательная гимнастика.
6. Упражнения на расслабление.

Раздел 4. Восстановительные мероприятия.

Теория. Роль закаливания, методы.

Режим дня и питания.

Понятие о рациональном питании. Жиры, белки, углеводы как энергетические и пластические субстраты. Приёмы пищи, объём, калорийность питания с учётом физических нагрузок. Понятие о регуляции и поддержания эмоционально-психического состояния, роли сна, отдыха как профилактики утомления.

Практика. Специальные упражнения для отдыха, проведение рефлексии в конце тренировочного занятия, восстановление физиологических параметров (ЧДД, ЧСС).

Роль и место в структуре практического занятия, тренировки. Оценка физического состояния при нагрузке, обоснование рекомендаций по восстановлению дыхания, расслаблению мышц, сохранения волевых качеств.

Раздел 5. Судейская практика.

В процессе обучения и соревнований обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- Освоить терминологию, принятую в настольном теннисе.
- Уметь подготовить места проведения занятий и соревнований.
- Принять участие в судействе по настольному теннису.

Раздел 6. Контрольные нормативы.

Теория.

Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика.

Сдача контрольных нормативов.

Раздел 7. Спортивные соревнования, их организация и проведение.

Теория. Правила соревнований. Жесты судей.

Права и обязанности участников соревнований.

Планирование, организация и проведение соревнований по настольному теннису. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

2.6. Планируемые результаты программы

Основными показателями выполнения требований программы являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ занятий настольного тенниса;

- уровень освоения основ знаний в области ЗОЖ, гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры, навыков самоконтроля, оценки физического состояния.

3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

3.1. Календарный учебный график

Таблица 2

№ п/п	Год обучения, уровень, номер	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1.	1 год, базовый	04.09.24	30.06.25	40	120	360	1,5 - 3 часа	14	24.06.25-30.06.25

3.2. Учебный план

-Учебный план с расчетом на 40 недель занятий в условиях ОУ.

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	214	2	212	<ul style="list-style-type: none"> • Зачет • Входная диагностика
2.	Специальная физическая подготовка и теоретическая	84	2	82	<ul style="list-style-type: none"> • Тестирование по ОФП, СФП • Зачет
3.	Техника – тактическая подготовка	50	2	48	<ul style="list-style-type: none"> • Наблюдение за выполнением заданий (игрой), результативность игры • Зачет
4.	Восстановительные мероприятия	6	1	5	<ul style="list-style-type: none"> • Тестирование • Комплекс спец. восстановит. упр • Задание по оценке физического состояния, режима дня, питания • наблюдение за коммуникативными навыками
5.	Судейская практика	В процессе тренировок			
6.	Контрольные	6	0	6	Контрольные

	нормативы				нормативы
7.	Участие в соревнованиях	По планам соревнований			Индивидуальная результативность игроков, самооценка
	Всего:	360	7	353	

3.3.Оценочные материалы

1. Входной контроль: контрольные нормативы по ОФП в соответствии с возрастом.
2. Контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТТП по завершении стартового уровня программы.
Тестовые задания для контроля теоретических знаний по завершении стартового уровня.
3. Контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТТП для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы (итоговая аттестация).
4. Тестовые задания для итогового контроля теоретического материала по программе.
5. Перечень тем для выполнения творческого задания.
6. Участие в мероприятиях:
 - Спартакиада техникума соревнования;
 - Муниципальные и региональные соревнования по настольному теннису среди образовательных организаций г. Курска;
 - Соревнования среди ВУЗов, ССУЗов Курска и Курской области.

3.4.Формы аттестации

Для систематической оценки степени и уровня освоения обучающимися программы предусмотрены:

1. Входной контроль (на первом занятии).
2. Текущий контроль (систематически).
3. Промежуточный контроль по всем разделам учебного плана, а также для перевода обучающихся со стартового на базовый уровень.
4. Итоговый контроль (проводится на последней неделе во время занятий).

Для всех видов физической подготовки используются контрольные нормативы, утверждённые приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".

Для оценки предметных, метапредметных и личностных результатов используются тестовые задания, практикоориентированные задания по оценке физического состояния, режима дня, питания, гигиенических требований, творческие задания (дифференцированные в зависимости от уровня сложности) для текущего и промежуточного контроля.

Среди творческих заданий:

- рефераты, презентации, видеоролики по ЗОЖ;
- УИРС по пропаганде ЗОЖ на уровне семьи и близкого окружения;

- участие обучающихся в НПК различного уровня, спортивных олимпиадах.
Все задания рассматриваются на заседании ЦМК и утверждаются на заседании методического совета колледжа.

Текущий контроль выполняет обучающую и корректирующую функции в значительной степени.

Формы отслеживания фиксации и демонстрации образовательных материалов:

- протоколы соревнований;
- фиксированные результаты контрольных нормативов, результатов тестирования;
- дипломы, грамоты;
- презентации, видеоролики;
- рефераты.

3.5. Методическое обеспечение программы

Таблица 3

№ п/п	Название раздела, темы	Дидактические и методические материалы
1.	Вводное занятие	Инструктажи по ТБ, выявление наиболее подготовленных студентов. Беседа, тестирование, вопрос-ответ, презентации Диагностическое анкетирование
2.	Основы личной гигиены, гигиенические требования	Объяснение основных норм и правил личной гигиены Беседа, рассказ, личный пример преподавателя Презентации, творческие задания.
3.	Рекомендации по профилактике травматизма на занятиях и во время игры	Показ на личном примере соблюдение техники ТБ во время игры, в случаях падения (в игровых моментах) и т.п. Наглядный показ, беседа, Блиц-опрос
4.	Подготовительные упражнения, направленные на развитие качеств личности.	Спортивный инвентарь (гантели, фитболы, тренажеры направленные на развитие различных групп мышц) Практические занятия Работа в парах, самостоятельная работа
5.	Упражнения направленные на повышение физических качеств игроков	Спортивная площадка, зал аэробики, зал атлетической гимнастики. Практические занятия
6.	Соревнования,	Спортивная площадка. Практические занятия

В соответствии с направленностью содержания программы основными формами проведения занятий являются:

- Комбинированные с включением 1-го часа теории в общую продолжительность занятия.
- Практические занятия.

Всего на курс обучения 7 комбинированных занятий, где теоретическая учебная информация реализуется в лекционной форме.

Методы обучения: словесный, объяснительно иллюстративный, наглядный.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Средствами обучения для этого являются презентации, фрагменты учебных видеофильмов, образцы тканей для спортивной одежды, анатомические муляжи, демонстрация условий, являющихся причиной травматизма и др.

Лекции не предусматривают проведения контроля занятий.

Практические занятия - практическая часть комбинированных занятий подразделяется на:

- занятия по углублению знаний и умений;
- занятия по обобщению и систематизации знаний и умений;
- занятия по контролю знаний и умений.

Методы для освоения ОФП, СФП, техники выполнения упражнений: практический, игровой.

Средства обучения: спортивный инвентарь, видеозаписи занятий.

Структура практических занятий традиционная.

- 1-я часть – подготовительная (20 % занятия);
- 2-я часть – основная (55-60 % занятия);
- 3-я часть – заключительная (10-15 % занятия).

Подготовительная часть включает построение, постановку целей, разъяснение порядка проведения занятия, закрепление и текущий контроль знаний.

Именно в этой части занятия проводится краткий опрос, тестирование, решаются ситуационные задачи по оценке физического состояния, режима дня, питания, гигиенических требований и др. (формы контроля определяет и контролирует преподаватель)

На этом этапе заслушиваются реферативные учебно- исследовательские задания по пропаганде здорового образа жизни, например, на уровне семьи и близкого окружения, обоснование комплексов упражнений для определённых групп мышц с опорой на анатомию.

Подобные задания обеспечивают практическую значимость теоретических знаний, не требуют значительных временных затрат (5-7 мин., макс. 10 мин.). Выполняют воспитательные и развивающие задачи.

Методы: частично-поисковый, исследовательский, проблемный, ИКТ.

Основная часть: полностью посвящена выполнению комплексов ОФП, СФП, ТП.

Здесь важны личный пример и мастерство преподавателя. Наблюдение и своевременная коррекция выполнения упражнений – основа достижения результата, текущего контроля умений. Возможны минутные перерывы для оценки физического состояния (само – и взаимооценка). Длительные перерывы отвлекают и снижают темп занятия.

Заключительная часть необходима для снижения физической нагрузки, рефлексии, совместного подведения итогов, резюме преподавателя.

Самооценка и взаимооценка обучающихся своих достижений, роли в команде, психологического настроения, уровня общения, разбор конкретных ситуаций для

дальнейшего их предупреждения, является сутью и содержанием заключительной части занятия, средством для воспитания личностных качеств.

Методы воспитания на занятиях:

- *убеждение:*

- личным примером преподавателя, обучающихся групп;
- акцентированием внимания на успехах и достижениях обучающихся;
- демонстрацией перспектив приобретения достойной физической формы;
- организацией индивидуального подхода.

- *поощрение и стимулирование:*

- публичное оглашение результатов (турниры, соревнования различного уровня);
- благодарственные письма родителям;
- приглашение родителей на соревнования и занятия;
- экскурсии и поездки команды с преподавателем;
- материальное поощрение в виде повышенной стипендии, премирования, подарков и др.

Таблица 3

№ п/п	Название раздела, темы	Дидактические и методические материалы
1.	Вводное занятие	Инструктажи по ТБ, выявление наиболее подготовленных студентов. Беседа, тестирование, вопрос-ответ, презентации Диагностическое анкетирование
2.	Основы личной гигиены, гигиенические требования	Объяснение основных норм и правил личной гигиены Беседа, рассказ, личный пример преподавателя Презентации, творческие задания.
3.	Рекомендации по профилактике травматизма на занятиях и во время игры	Показ на личном примере соблюдение техники ТБ во время игры, в случаях падения (в игровых моментах) и т.п. Наглядный показ, беседа, Блиц-опрос
4.	Подготовительные упражнения, направленные на развитие качеств личности.	Спортивный инвентарь (мячи, гимнастические скакалки, набивные мячи, гантели) Практические занятия Работа в парах, самостоятельная работа
5.	Упражнения направленные на повышение физических качеств игроков	Теннисный стол, теннисные мячи Практические занятия Учебная двусторонняя игра

6.	Соревнования, игровой опыт, товарищеские игры	Теннисная площадка Практические занятия Учебная двусторонняя игра
----	---	---

3.6. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивная база: зал настольного тенниса, открытая спортивная площадка, зал атлетической гимнастики, спортивный зал; раздевалка, душевые.
- Спортивное оборудование и инвентарь: фитболы, гантели, тренажеры, мячи баскетбольные, набивные мячи, гимнастические маты; форма спортивная, мячи для большого тенниса, скакалки, секундомеры, координационные лестницы, фишки и конусы, шведская стенка, гимнастические скамейки.

Информационное обучение:

- Аудио и видеоаппаратура с комплектом аудио-видеоматериалов, ноутбук.

Кадровое обеспечение:

- Преподаватель дополнительного образования, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель программы:

Создание условий для укрепления здоровья, физического и интеллектуального развития обучающихся в процессе занятий настольным теннисом.

Формы и содержание программы:

1. планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
2. проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;
3. проявлять готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии легкой атлетикой.

Планируемые результаты программы:

Основными показателями выполнения требований программы являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники выполнения основных элементов настольного тенниса.
- уровень освоения основ знаний в области ЗОЖ, гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры, навыков самоконтроля, оценки физического состояния.

5. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Календарный план воспитательной работы:

Таблица 4

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок проведения	Ответственный	Планируемый результат
1.	Духовно-нравственное	Беседа «Знаменитые спортсмены родного края»	Сентябрь	Поляков Е.А.	Формирование и пропаганда ЗОЖ. Развитие личности
2.	Спортивно-оздоровительное направление	Легкоатлетическая эстафета	Сентябрь	Поляков Е.А.	Формирование и пропаганда ЗОЖ. Развитие физических качеств.
3	Спортивно-оздоровительное направление	Кросс нации -2022	Сентябрь	Поляков Е.А.	Формирование и пропаганда ЗОЖ. Развитие физических качеств.
4.	Спортивно-оздоровительное направление	Легкоатлетический кросс профсоюзов	Октябрь	Поляков Е.А.	Формирование и пропаганда ЗОЖ. Развитие

					физических качеств.
5.	Спортивно-оздоровительное направление	Конкурсная программа «Здоровье и ЗОЖ»	Ноябрь	Поляков Е.А.. Захаров В.А.	Формирование и пропаганда ЗОЖ Развитие личности
6	Спортивно-оздоровительное направление	Игровая программа «Спортивная студенческая ночь»	Январь	Поляков Е.А.	Формирование и пропаганда ЗОЖ
7	Военно-патриотическое	Спортивный праздник «День защитника Отечества»	Февраль	Поляков Е.А. Захаров В.А..	Формирование чувства гордости за свою страну, ее историю и традиции
7.	Спортивно-оздоровительное направление	Городской кросс, посвященный Дню космонавтики	Апрель	Поляков Е.А.	Формирование и пропаганда ЗОЖ
8.	Социально-культурная практика	Беседа «Вредные привычки и их профилактика»	Апрель	Поляков Е.А.	Формирование и пропаганда ЗОЖ Развитие личности
9	Спортивно-оздоровительное направление	Соревнования по настольному теннису	Ноябрь Май	Поляков Е.А.	Формирование и пропаганда ЗОЖ. Развитие физических качеств.
10.	Спортивно-оздоровительное направление	Игровая программа «Всемирный день без табака» ¹	Май	Поляков Е.А.	Формирование чувства гордости за свою страну, ее историю и традиции
10.	Спортивно-оздоровительное направление	Всемирный день бега	Июнь	Поляков Е.А.	Игровая программа

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список интернет-источников

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФиС, 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 1979.
3. Барчукова Г.В. Программа по настольному теннису для спортивных школ- М., 2004.
4. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. - М.: Академия, 2006.
5. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1989.
6. Богушас В.М. Играем в настольный теннис. - М.: «Просвящение», 1987.
7. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. - Кишинев, 1973.
8. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. - М.: ФиС, 1979.
9. Лапина Т.Н. Теннис, сквош, пинг-понг. - СПб, 2005.
10. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. - Душанбе: Ирфон, 1986.
11. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. - М.: Лениздат, 1989.
12. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. - М.: Олимпия Пресс, 2005.
13. Фримерман Э.Я. Настольный теннис. - М.: Олимпия Пресс, 2005.
14. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. - М.: Олимпия Пресс, 2005.
15. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. - М.: Виста Спорт, 2005.
16. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / под общ.ред. проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумовой. - М.: Советский спорт, 2009.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.minsport.gov.ru/>-МинистерствоспортаРоссийскойФедерации
2. <http://www.olympic.ru/>- Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/>-МеждународныйОлимпийскийКомитет
4. <http://www.iaaf.org/>-Международнаяассоциациялегкоатлетическихфедераций
5. <http://www.european-athletics.org/>-Европейскаялегкоатлетическаяассоциация

7. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование:

Таблица 5

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения
1	Введение. Техника безопасности.	3	лекция	Зал настольного тенниса
2	История развития легкой атлетики.	3	лекция	Зал настольного тенниса
3	Краткие сведения об анатомии человека.	3	лекция	Зал настольного тенниса
4	Питание.	3	лекция	Зал настольного тенниса
5	Профилактика травматизма при занятиях легкой атлетики	3	лекция	Зал настольного тенниса
6	Физические способности человека.	3	лекция	Зал настольного тенниса
7	Сдача нормативов.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка
8	Общая физическая		Практическое занятие	Спортивная площадка

	подготовка.	3		
9	Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка
10	Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
11	Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
12	Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
13	Технические приемы выполнения упражнений	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
14	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
15	Технические приемы выполнения упражнений..	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
16	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
17	Технические приемы выполнения упражнений..	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса

18	Технические приемы выполнения упражнений..	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
19	Технические приемы выполнения упражнений..	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
20	Технические приемы выполнения упражнений..	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
21	Технические приемы выполнения упражнений..	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
22	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
23	Технические приемы выполнения упражнений..	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
24	Технические приемы выполнения упражнений..	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
25	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
26	Технические приемы выполнения	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса

	упражнений..			
27	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
28	Технические приемы выполнения упражнений..	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
29	Технические приемы выполнения упражнений..	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
30	Сдача нормативов	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
31	Общая физическая подготовка	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
32	Общая физическая подготовка	3	практика	Зал настольного тенниса
33	Общая физическая подготовка	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
34	Общая физическая подготовка	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
35	Общая физическая подготовка	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
36	Технические приемы выполнения	3	Практическое занятие	Зал настольного

	упражнений.			тенниса
37	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
38	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
39	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
40	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
41	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
42	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
43	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
44	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
45	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
46	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
47	Технические приемы	3	Практическое	Зал настольного

	выполнения упражнений.		занятие	тенниса
48	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
49	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
50	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
51	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
52	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
53	Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка
54	Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
55	Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка
56	Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
57	Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка

58	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
59	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
60	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
61	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
62	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
63	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
64	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
65	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
66	Технические приемы выполнения	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса

	упражнений.			
67	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
68	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
69	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
70	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
71	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
72	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
73	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
74	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
75	Общая физическая	3	Практическое занятие	Спортивная площадка

	подготовка.			
76	Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
77	Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка
78	Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
79	Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка
80	Сдача нормативов	3	Практическое занятие	Спортивная площадка
81	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
82	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
83	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
84	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Участие в мероприятиях	Зал настольного тенниса
85	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
86	Технические приемы выполнения	3	Практическое занятие	Зал настольного

	упражнений.			тенниса
87	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
88	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
89	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
90	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
91	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
92	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
93	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
94	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
95	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
96	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса

97	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
98	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
99	Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
100	Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
101	Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
102	Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивная площадка
103	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Участие в мероприятиях.	Зал настольного тенниса
104	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
105	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
106	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса

107	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
108	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
109	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
110	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
111	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
112	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
113	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
114	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
115	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
116	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
117	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного

				тенниса
118	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
119	Технические приемы выполнения упражнений.	3	Практическое занятие	Зал настольного тенниса
120	Сдача нормативов	3	Практическое занятие	Спортивная площадка
		Всего: 360		

Приложение 2

Материалы для проведения мониторинга:

Рекомендованные упражнения являются достаточно простыми и эффективными, позволяющими за короткий срок добиться стабильных двигательных навыков. Терминология упрощена для лучшего восприятия студентами.

Комплекс упражнений различной степени направленности

- Основные технические приёмы.
- Стойки.
- Перемещения.
- Подачи.
- Способы держания ракетки.
- Техника нападения.
- Техники передвижения.
- Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую).
- Рывки.
- Различные техники подач.
- Траектория и направление полета мяча.
- Точки пересечения плоскостей вращения мяча.
- Игра в нападении. Накат слева, справа.
- Техника защиты.
- Техники передвижения.
- Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите
- Срезка, подрезка.

Контрольные упражнения по физической подготовленности

Таблица 6

Физические качества	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Скоростные	Бег 100м (сек.)	13,2	14,1	14,8	15,8	16,9	17,9
Выносливость	Бег 2000 м, (мин/сек)	–	–	–	9,45	11,10	12,25
	Бег 3000 м (мин/сек)	12,20	14,10	15,20	–	–	–
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	235	213	192	188	173	157
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	15	12	8	–	–	–
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	–	–	–	20	14	10