

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №1»**

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель начальника  
Управления по физической  
культуре, спорту и молодежной  
политике

  
М.Е. Букреев  
«9» января 2024 г.



«СОГЛАСОВАНО»

с педагогическим советом  
МБУ ДО «СПОР № 1»

«9» января 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО «СПОР № 1»  
А.В. Пашутина



Приказ № 14 от 9.01.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ»  
ДИСЦИПЛИНА – НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»  
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП**

Программа разработана в соответствии с законодательством об образовании.

Срок реализации программы: не ограничен

Городской округ Коломна

2024

**Разработчики программы:**

Директор МБУ ДО  
«СШОР №1»

Пашутина Анна Васильевна

Заместитель директора

Тыщук Елена Викторовна

Начальник отдела по  
группе видов спорта

Кочеткова Наталья Васильевна

Тренер – преподаватель

Климовская Татьяна Андреевна

Тренер – преподаватель

Наумов Александр Владимирович

Тренер – преподаватель

Гришкин Сергей Юрьевич

Инструктор-методист

Глухова Екатерина Николаевна

Инструктор-методист

Власов Сергей Николаевич

Инструктор по спорту

Голованов Егор Михайлович

## СОДЕРЖАНИЕ

### Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

### Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный план-график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Оценочные материалы
- 2.4. Методические материалы
- 2.5. Рабочая программа воспитания
- 2.6. Календарный план воспитательной работы
- 2.7. Меры безопасности на занятиях

### Раздел 3. Информационное обеспечение

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для привлечения детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Программа носит общеразвивающий характер, предназначена для обучающихся, проходящих спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, ориентирована на укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, воспитание культуры здоровья на основе применения оздоровительных технологий, профилактику вредных привычек и правонарушений. Особое внимание в программе уделяется пропаганде здоровья.

Программа адаптированная, разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом РФ от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

При разработке Программы использованы результаты практической деятельности ведущих тренеров-преподавателей Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва №1» по подготовке обучающихся различных возрастных групп, данные научных исследований по проблемам теории и практики детского спорта, практические рекомендации спортивной медицины, возрастной физиологии и психологии, теории и методики физического воспитания.

Срок реализации программы не устанавливается. Группы формируются из учащихся от 6 лет и старше. Для зачисления на спортивно-оздоровительный этап лицо, желающее пройти подготовку по общеразвивающей программе, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления. По итогам каждого года подготовки учащиеся выполняют контрольные нормативы. Если в конце учебного года обучающийся изъявляет желание перейти на спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе, он должен сдать нормативы общей физической и специальной подготовки в соответствии с ФССП и выполнить разрядные требования, соответствующие его возрасту, что указано в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

Программа рассчитана на возрастную категорию от 6 до 18 лет. В целях поддержки физического состояния организма детей и удовлетворения их интересов и потребностей по предлагаемой программе они могут начинать заниматься в любом возрасте до 18 лет. Нагрузка подбирается тренером-преподавателем соответственно физической подготовке обучающихся и их возрасту. Количество часов в неделю устанавливается исходя из задач и потребностей учащихся.

Расписание и продолжительность учебного занятия устанавливается спортивной школой самостоятельно. Норма часов учебной (практической) работы устанавливается в астрономических часах, продолжительность занятий в день не должна превышать 2 часов.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются обучающиеся, имеющие письменное разрешение врача (медицинское заключение) об отсутствии противопоказаний для занятий физической культурой и спортом и заявление родителей (законных представителей). На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники, тактики вида спорта «настольный теннис», а также изучения специальных методик по укреплению здоровья. В процессе обучения все учащиеся проходят ежегодное медицинское обследование во врачебно-физкультурном диспансере. Время на обследование выделяется вне сетки учебных часов.

Программа предполагает ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правилах, пропаганду занятий настольного тенниса.

На данную Программу не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

## 1.2. Цель и задачи программы

В настоящее время данная Программа в области дополнительного образования востребована и имеет хорошую перспективу в качестве варианта развития физических способностей обучающихся. В процессе освоения данной программы обучающиеся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Цель Программы – укрепление здоровья обучающихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности обучающихся при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни.

Задачи Программы:

### 1. Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

### 2. Развивающие:

- способствовать развитию координации движений и основных физических качеств: силы ловкости, быстроте реакции;
- способствовать развитию двигательных способностей посредством игры в настольный теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

### 3. Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни; содействие в самоопределении, социальной адаптации;
- формирование духовно-нравственных качеств личности;
- формирование мировоззрения внутренней культуры личности.

## 1.3. Содержание программы

**Режимы учебно-тренировочной работы с обучающимися в спортивно-оздоровительных группах.**

Сроки реализации (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивно-оздоровительную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	Количество часов в неделю	Количество часов в год
без ограничений	6 лет – 18 лет	5-10	3	132

\*Общее количество часов в год может варьироваться как в меньшую, так и в большую сторону в связи с особенностями календарного года.

**Примерный план-график распределения учебных часов на спортивно-оздоровительном этапе (44 недели).**

Месяц/ вид подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего за год

<b>ОФП</b>	2	3	4	4	4	2	-	2	3	4	3	3	<b>34</b>
<b>СФП</b>	2	2	2	4	2	3	-	2	2	3	2	2	<b>26</b>
<b>Теоретическая подготовка</b>	2	3	2		2		-		1		1	1	<b>12</b>
<b>Тактическая подготовка</b>	2	2	1	2	1	1	-	1	3	3	1	2	<b>19</b>
<b>Техническая подготовка</b>	1	2	1	2	1	1	-	2	2	2	2	2	<b>18</b>
<b>Психологическая подготовка</b>	1	1	1				-			1	1	1	<b>6</b>
<b>Игровая практика</b>	2		1		2	3	-	2	2	1	2	2	<b>17</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>132</b>

### Теоретическая подготовка

Теоретические знания позволяют обучающимся правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

#### Тематика теоретических занятий на спортивно-оздоровительном этапе

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура и спорт в России	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовке к трудовой деятельности.
2.	История вида спорта, развитие	История и развитие настольного тенниса как вида спорта. Известные теннисисты прошлых и наших дней. Достижения спортивной школы.
3.	Личная и общественная гигиена	Элементарные правила личной гигиены. Общий режим для обучающегося. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питание обучающихся. Одежда теннисиста.
4.	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям настольным теннисом. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях.
5.	Терминология настольного тенниса	Общий обзор инвентаря для настольного тенниса. Простейшая терминология спорта настольный теннис.

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства обучающихся, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

В процессе занятий обучающиеся должны овладеть следующими знаниями:

– Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими

упражнениями.

– Общие представления о физических упражнениях, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений.

– Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах.

– Ознакомление с правилами безопасного поведения на занятиях. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой. Двигательный режим (режим работы и отдыха).

– Ознакомление с антидопинговыми мероприятиями, направленными на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте и в настольном теннисе в частности. Формирование нулевой терпимости к допингу. Ознакомление с ценностями чистого спорта.

### **Характеристика средств ОФП и СФП**

Полноценная физическая подготовка включает общую и специальную подготовку, между которыми существует тесная связь. Это разделение позволяет лучше построить педагогический процесс, используя различные средства и методы, хотя необходимое соотношение двух данных видов подготовки примерно равно.

*Общая физическая подготовка* (ОФП) – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направлен на общее гармоническое развитие всего организма, развитие всей его мускулатуры, укрепление органов и систем организма и повышение его функциональных возможностей, улучшение способностей к координации движений, увеличение быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, исправление недостатков телосложения и осанки у обучающихся, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие общей выносливости занимающихся настольным теннисом. Общая физическая подготовка осуществляется на протяжении всего учебного года.

Средства общей физической подготовки:

#### Строевые упражнения.

Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная части команд.

Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчёт, перестроения, размыкания и смыкания, повороты. Ходьба, бег, прыжки. Основные действия, команды и разновидности. Движение на месте, в обход, по кругу, по диагонали, «змейкой», «по спирали», движение в заданном направлении, перемена направления движения. Переход с ходьбы на бег и обратно.

#### Общеразвивающие упражнения

Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд и т.д. Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук. Движения руками: вперёд, назад, книзу, кверху, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками. Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений. Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа.

Полуприседы и приседы. Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный.

Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат.

Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперёд, спиной вперёд, боком. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля.

Прыжки: вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой.

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

#### Лазанье, перелезание и преодоление препятствий

Упражнения в лазаньи на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости, без помощи ног, на скорость, в смешанных висах и упорах.

#### Упражнения в равновесии

Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке, уменьшенной опоре, бруску, бревну. То же вперёд, спиной вперёд, боком, через препятствия, без зрительного контроля. Различные сочетания движений, высоты снаряда, ритма и темпа, в полуприседе и приседе, повороты, переходы из одних положений в другие, фиксация определенной позы.

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

#### Элементы лёгкой атлетики

Бег с изменением темпа и с ускорением (20м), бег на скорость – 20-25 м с высокого старта, прыжки в длину с разбега.

#### Спортивные и подвижные игры, эстафеты

*Специальная физическая подготовка (СФП) в настольном теннисе.* Благодаря специальной физической подготовленности у теннисистов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их закрепления. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности, чтобы способствовать развитию специальной выносливости. Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, включающие в себя весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения.

Специальные упражнения:

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

#### **Формы и методы обучения**

Основными формами учебно-тренировочной работы спортивной школы являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино - или видеозаписей, просмотра соревнований), участие в конкурсах и смотрах.

*- учебно-тренировочные мероприятия;*

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся с целью обеспечения спортивного отбора, непрерывности учебно-тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

*- спортивные соревнования;*

Соревнования на данном этапе подготовки могут быть различных видов: контрольные и основные. Контрольные соревнования - все старты, входящие в официальные календари (субъекта РФ и муниципальных образований), целью которых является планомерная подготовка для участия в отборочных и основных соревнованиях, выполнение необходимых нормативов для участия в главных соревнованиях, приобретение соревновательного опыта, совершенствование технических и тактических навыков, повышение и сохранение спортивной формы. Основными соревнованиями для обучающихся являются соревнования, включенные в Единые планы физкультурных и спортивных мероприятий Московской области.

#### **Использование словесных и наглядных методов**

Наилучший эффект достигается при сочетании показа и объяснения. Но показ без использования словесных методов ограничивает интеллектуальное развитие детей, ведет к подражанию, что затрудняет реализацию принципа сознательности и активности. Обучение только с помощью словесных методов является менее эффективным, в этом случае затрудняется формирование полноценных двигательных представлений.

#### **Воспитательная работа**

Цель воспитательной работы - формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, спортивных и других мероприятий.

К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера

трудолюбия, взаимопомощи, творчества; формирование дружного коллектива.

### **Психологическая подготовка**

Специфика обучающихся, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Одним из важных компонентов психологической готовности различной квалификации к соревнованиям являются самооценка и самоконтроль, формирование адекватности самооценки и самоконтроля, соответствующих реальным возможностям обучающегося, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности. Специальная психологическая подготовка направлена на формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

### **1.4. Планируемые результаты**

Одним из наиболее существенных результатов занятий в настольном теннисе является высокий уровень формирования у обучающихся основных двигательных навыков, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки, лазание). По результатам освоения Программы обучающиеся должны обладать элементарными знаниями из области анатомии, физиологии, методики тренировки различных двигательных качеств, гигиены, психологии. Обучающиеся должны уметь самостоятельно провести комплекс общефизической разминки, показать принципы движений, на которых основана техника настольного тенниса. Наблюдается улучшение состояния здоровья, рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации. Знание правил поведения и техники безопасности в спортивном зале, правил личной и общественной гигиены; создан коллектив единомышленников.

Основным результатом освоения Программы является демонстрация обучающимися высокой степени освоения программного материала, в первую очередь выражающейся, в успешной сдаче нормативов по физической подготовке и технической подготовке. Наивысшим и наиболее качественным показателем эффективности реализации Программы и результатом освоения Программы является успешная сдача обучающимися нормативов и зачисление обучающихся для прохождения программ спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Календарный учебный план-график**

Календарный учебный план-график, приводимый в Программе, носит примерный, рекомендуемый характер.

Срок обучения	Не ограничен
Начало учебного года	1 января
Окончание учебного года	31 декабря
Количество учебных недель	44 недели
Количество часов в год	132 часа
Продолжительность занятия	1 час
Периодичность занятий	3 в неделю

### **2.2. Условия реализации программы**

Для успешной реализации Программы необходимо кадровое обеспечение (тренер-преподаватель), а также создание следующих материально-технических условий:

- раздевалка для мальчиков и девочек;
- наличие спортивного зала;
- инвентарь для проведения занятий по ОФП и СФП.

### **2.3. Оценочные материалы**

#### **Врачебный контроль**

В спортивно-оздоровительных группах врачебный контроль проводится раз в год. Он

служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого обучающегося. На этом этапе врачебный контроль осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии – кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники.

### **Педагогический контроль**

Тренер-преподаватель спортивно-оздоровительной группы ведет постоянный контроль за состоянием здоровья и поведением обучающихся доступными методами: наблюдение за дыханием, пульсом, окраской кожных покровов, потоотделением, координаций движений, состоянием внимания, изменением работоспособности. Важно принимать во внимание жалобы обучающихся.

Цель педагогического контроля при работе с группами спортивно-оздоровительной направленности - определение эффективности применяемых воздействий (средств, методов, нагрузок) на организм обучающихся (состояние здоровья, физическое развитие).

Если в результате контроля выясняется, что факторы воздействия стимулируют позитивные изменения в подготовленности обучающихся, значит, учебно-тренировочный процесс проводится рационально. В случае недостаточности положительных тенденций необходимо корректировать систему педагогических воздействий.

К основным методам педагогического контроля относятся педагогическое наблюдение, опросы, беседы, тестирование, результаты соревнований, хронометрирование занятий, определение динамики нагрузки по частоте сердечных сокращений.

#### Виды и этапы контроля:

Предварительный контроль проводится в начале учебного года для изучения состава обучающихся. Устанавливается состояние их здоровья, определяется физическая подготовка и другие виды подготовленности, выявляется их готовность к предстоящим занятиям. Исходя из результатов контроля, ставятся конкретные задачи спортивно-оздоровительной работы, намечаются средства, методы и формы занятий, предполагаемые в конце года результаты.

Оперативный контроль предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках отдельного занятия по критерию состояния организма обучающегося (частота дыхания, работоспособность). Этот контроль позволяет оперативно регулировать динамику нагрузки.

Текущий контроль используется для изучения организма на нагрузку после занятия и позволяет определить восстановление работоспособности обучающихся. Проводится с целью корректировки нагрузки для последующих занятий.

Освоение Программы сопровождается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой в форме контрольного тестирования. Итоговая аттестация обучающихся является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Аттестация для перевода на следующий уровень (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения декабрь текущего года. Форма итоговой аттестации - сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в спортивной школе.

### **2.4. Методические материалы**

Каждое занятие настольным теннисом должно быть воспитывающим. Организация занятия, взаимоотношения между тренером-преподавателем и группой, между обучающимися должны содействовать достижению этой цели. При подборе упражнений к занятию необходимо учитывать их содержание, дозировку и последовательность, так как от этого главным образом зависит нагрузка и ее изменения в процессе занятия. Кроме того, нагрузка в занятии зависит от его плотности и эмоционального подъема обучающихся. Нагрузка должна соответствовать подготовленности обучающихся. Она регулируется изменением дозировки упражнений и интенсивности их. В занятиях для начинающих преобладают упражнения на силу, растягивание и расслабление, а изучению специальных упражнений отводится меньше времени.

При составлении плана учебного занятия тренеру-преподавателю рекомендуется руководствоваться следующими показателями учебной нагрузки:

- объём и интенсивность нагрузки;
- количество и характер упражнений;

- очерёдность выполнения упражнений;
- нагрузка в каждом упражнении;
- длительность и темп выполнения упражнений;

При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

Тренер-преподаватель должен наблюдать за изменением работоспособности обучающихся. При ухудшении работоспособности и исполнении упражнений надо снизить интенсивность упражнений и изменить намеченную дозировку. Чтобы работоспособность обучающихся повышалась, нагрузка должна постепенно увеличиваться от одного занятия к другому. На протяжении всего занятия тренер-преподаватель должен наблюдать за осанкой обучающихся и своевременно реагировать на ее нарушения.

Методическая последовательность учебно-тренировочного процесса представлена основными средствами ОФП (строевые, общеразвивающие и игровые упражнения) и СФП.

При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться с самых первых занятий строгого сохранения интервалов и дистанций. Строевые упражнения легче усваиваются, если использовать подходящие образные сравнения. При выполнении ОРУ важно правильно дозировать упражнение. Дозировка зависит от индивидуальных возможностей детей. Выполняя ОРУ необходимо последовательно включать в работу разные группы мышц.

## 2.5. Рабочая программа воспитания

Цель: поэтапное создание в спортивной школе условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению.

Задачи воспитания:

- воспитание чувства собственного достоинства в процессе освоения разных видов социальной культуры, в том числе и многонациональной культуры народов России и мира, умения общаться с разными людьми;
- формирование общей культуры личности, в том числе ценностей здорового и устойчивого образа жизни, инициативности, самостоятельности и ответственности, активной жизненной позиции;
- развитие социальных, нравственных, физических, интеллектуальных, эстетических качеств; создание благоприятных условий для гармоничного развития каждого ребенка в соответствии с его возрастными, гендерными, индивидуальными особенностями и склонностями;
- организация взаимодействия ребенка с другими детьми, взрослыми и окружающим миром на основе гуманистических ценностей и идеалов, прав свободного человека; - воспитание патриотических чувств, любви и гордости к Родине;

Планируемые результаты обучающихся:

- формирование и развитие положительных общечеловеческих и гражданских качеств личности;
- формирование коммуникативных умений и навыков, способности адекватно выбирать формы и способы общения в различных ситуациях;
- формирование у обучающихся ответственности за свое здоровье, направленности на развитие навыков здорового образа жизни и безопасного жизнеобеспечения;
- повышение уровня познавательного интереса обучающихся и расширение кругозора.

## 2.6. Календарный план воспитательной работы

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель. Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивного и нравственного воспитания.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются

необычные для обучающихся волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с обучающимися;
- информации о спортивных событиях в стране, мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательными учреждениями;
- культурно-массовые мероприятия.

Примерный календарный план воспитательной работы.

Срок	Наименование мероприятия
<b>1. Работа с родителями</b>	
По графику	Проведение открытых учебно-тренировочных занятий
В течение года	Участие в работе родительского совета школы
По графику	Организация совместных мероприятий с детьми и их родителями
Декабрь	Организация и проведение родительских собраний. Проведение инструктажа по технике безопасности.
<b>2. Спортивно - массовые мероприятия с детьми</b>	
Январь	Комплектование групп.
По графику	Контроль над прохождением медицинского осмотра обучающихся.
По графику	Спортивные эстафеты Соревнования по ОФП Соревнования к 23 февраля Спортивный праздник «В здоровом теле - здоровый дух». Спортивные эстафеты «Новогодние гонки» Соревнования и первенства Показательные выступления
<b>3. Методическая работа с тренерами - преподавателями</b>	
Постоянно	Изучение нормативно правовой базы по организации учебно-тренировочного процесса, правил настольного тенниса
Январь	Составление графика и проведение открытых учебно-тренировочных занятий. Составление планов работы. Составление календаря соревнований.
По запросу администрации	Составление отчетной документации, ведение документов строгой отчетности (журналы инструктажа и учебно-тренировочных занятий, личные дела обучающихся)

### 2.7. Меры безопасности на занятиях

#### Требования к технике безопасности в условиях учебных занятий и соревнований

Учебный процесс осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

- Перед началом занятий тренер-преподаватель должен проверить исправность сетки, стола для настольного тенниса, готовность зала к занятиям

Тренер-преподаватель должен следить за тем, чтобы обучающиеся:

- не стояли близко к инвентарю при выполнении упражнения другим обучающимся;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдали достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- выполняли строго оговоренные упражнения и элементы.
- Перед началом занятий тренер-преподаватель должен учитывать самочувствие обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья, своевременно освобождать их от выполнения упражнений для предотвращения травматизма.
- Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.
- Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя. Обучающиеся должны быть в соответствующей спортивной форме для занятий настольного тенниса.
- На занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, закладки, кольца и т.п.)
- При появлении во время занятий боли, при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

### РАЗДЕЛ 3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

**Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:**

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации - <http://minsport.gov.ru/>
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации спорта лиц с интеллектуальными нарушениями - <https://www.rsf-id.ru/>
3. Официальный интернет-сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА - <http://www.rusada.ru/>
4. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства ВАДА - <https://www.wada-ama.org/>