

Управление образования Администрации города Нижний Тагил
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 12

ОБСУЖДЕНА на заседании
Педагогического совета
МБОУ СОШ № 12
Протокол от 20.05.2025г. № 6

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 12
Л.Ю. Жигалова
Приказ от 20.05.2025г. № 20.05/3-ОД



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Возраст обучающихся: 9-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Салатов Константин Сергеевич, учитель
педагог дополнительного образования

Нижний Тагил
2025 год

Содержание

Раздел 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка.	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Планируемые результаты реализации программы	7
1.4. Содержание программы	8
Раздел 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	14
2.1. Календарный учебный график	14
2.2. Условия реализации программы	14
2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	15
СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ/ЛИТЕРАТУРЫ	16
ПРИЛОЖЕНИЯ	20

Раздел 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Данная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Федеральный закон от 28.12.2024 N 543-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации".
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года».
7. Указ Президента Российской Федерации от 19.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
10. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652Н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).
13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
14. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
15. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении

информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

16. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

18. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

19. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

20. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

21. Устав МБОУ СОШ № 12.

22. Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам МБОУ СОШ № 12.

23. Положение об использовании электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в МБОУ СОШ № 12 при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Направленность (профиль) программы - физкультурно-спортивная

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. В современных условиях наблюдается снижение уровня физической активности детей и подростков, что негативно сказывается на их здоровье, психоэмоциональном состоянии и социальной адаптации. Программа дополнительного образования «Настольный теннис» направлена на укрепление физического здоровья, развитие координации, ловкости, быстроты реакции и выносливости у обучающихся.

Настольный теннис — доступный и динамичный вид спорта, который не требует специальной физической подготовки и может быть успешно освоен детьми разного возраста. Он способствует развитию мелкой моторики, глазомера, стратегического мышления и самодисциплины. Игра в настольный теннис также формирует важные личностные качества, такие как целеустремлённость, выдержка, уважение к сопернику и умение работать в команде.

Кроме того, программа способствует организации содержательного досуга, профилактике гиподинамии и формированию у обучающихся устойчивого интереса к здоровому образу жизни. Актуальность программы обусловлена её универсальностью, оздоровительной направленностью и высокой мотивационной привлекательностью для детей.

Особенностью программы отличительной особенностью программы является сочетание физической подготовки с развитием тактического мышления, внимания и самоконтроля через игровые формы занятий. Занятия строятся с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей, предусматривают участие в учебно-тренировочных матчах и включают элементы соревновательной практики.

Педагогическая целесообразность заключается в возможности решения проблемы занятости свободного времени детей, формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Адресат программы

Возраст детей – 9-17 лет. Возможно формирование разновозрастных групп.

Максимальная наполняемость группы 10 человек. Состав группы – смешанный по возрастному и половому признаку.

Зачисляются в группы все желающие заниматься настольным теннисом, не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем и срок освоения Программы и режим занятий

Количество занятий в неделю и их продолжительность по нагрузкам определяется в соответствии с СанПиН.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Объем программы – 34 часа

Количество часов за год – 34 часа.

Особенности организации образовательного процесса

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Перерыв между учебными занятиями -10 минут.

Общее количество часов в неделю для одной группы – 1 час.

Форма обучения: очная.

Форма реализации программы- традиционная с возможным использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

При электронном обучении, применении дистанционных образовательных технологий продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет не более 15 минут (для детей 5-7 лет) и 30 минут (для детей старше 7 лет).

Основными формами образовательного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей обучающихся;
- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях.
- видеоуроки, видеоконференции.

В практике обучения и воспитания имеют место различные словесные, наглядные, практические методы, которые применяются в зависимости от степени формирования навыков, на всех этапах обучения. Выбор того или иного способа зависит от содержания

учебного материала, от поставленных задач обучения.

Словесные методы обучения основаны на использовании слова, как средства воздействия на детей. Включают в себя объяснения, рассказ, беседу, подачу команд, указаний, замечаний.

Наглядные методы обучения - это показ, демонстрация видеофильмов, фотографий, плакатов, схем, которые создают у учащихся образные представления об изучаемых видах спорта. Он важен на первоначальном этапе обучения, когда объяснения не дают полного представления об упражнении.

Практические методы обучения играют решающую роль в формировании двигательных навыков, развития и совершенствования физических и специальных качеств у учащихся. Это, как правило, многократное повторение упражнений, с постепенным усложнением и повышением нагрузки. Важны в обучении и методические приемы, такие как - выполнение упражнений, игры, эстафеты, соревнования, поощрения.

Организация занятий осуществляется в соответствии с основными педагогическими принципами: активности, сознательности, систематичности, наглядности, постепенности, доступности.

Методами контроля уровня подготовки детей являются: соревнования, турниры, конкурсы, спортивные праздники, опрос, аудио-видео файлы.

Реализация программы предлагает обязательную теоретическую часть. Эта часть излагается в форме бесед в логической последовательности: беседы о здоровом образе жизни, о положительном влиянии различных физических упражнений на организм человека. Тем самым формируется пласт знаний по физической культуре у учащихся.

Практическая часть состоит из двух составляющих: учебно-тренировочной и соревновательной.

Уровень освоения Программы - базовый.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях настольным теннисом, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи:

Образовательные:

- получение дополнительных знаний в области физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- обучение базовым техническим элементам;
- сформировать тактические навыки ведения индивидуальной и парной игры;
- обучить вести игру на счет, на результат;
- формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во

время игрового досуга.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств: сила, ловкость, быстрота реакции, общая выносливость;
- развитие специальных двигательных способностей, необходимых для игры в настольный теннис;
- развитие социальной активности обучающихся;
- развитие специфических качеств теннисиста: чувства рабочей поверхности теннисного стола, связи глаз-рука-ракетка, чувство мяча.

Воспитательные:

- формирование навыков здорового образа жизни;
- формирование патриотизма, любви к Родине;
- воспитание мотивации к занятиям физической культурой и избранным видом спорта.
- воспитание самостоятельности, ответственности;
- воспитание коммуникабельности, чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;
- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

1.3. Планируемые результаты реализации программы

Предметные результаты:

- Овладение базовыми техническими приёмами: правильный хват ракетки, подача (прямой, боковой), удары (прямой, обратный, срезка).
- Развитие тактических навыков: умение выбирать тип подачи и ударов в зависимости от позиции соперника, изменять направление и силу мяча.
- Формирование основных элементов игровой техники: передвижение у стола (шаги «вперёд-назад», «вбок»), работа ног, перемещение к мячу с учётом зоны игры.
- Применение правил и регламентов настольного тенниса: знание размера счёта, очередности подачи, основы судейства и самоконтроля в матче.
- Способность самостоятельно проводить тренировочные матчи и участвовать в командных/индивидуальных соревнованиях на уровне школы или двора.

Личностные результаты:

- Формирование ценностного отношения к активному образу жизни и регулярным физическим нагрузкам через игровую форму занятий.
- Развитие выдержки и самообладания: умение сохранять концентрацию в ходе длительной тренировки или напряжённого матча.
- Воспитание ответственности и дисциплинированности: регулярное посещение тренировок, выполнение индивидуального плана тренировочных упражнений.
- Укрепление уверенности в собственных силах: ощущение прогресса при освоении новых технических приёмов и победах в учебных матчах.
- Развитие уважительного отношения к партнёрам и соперникам, готовности поддерживать командный дух и честную спортивную борьбу.

Метапредметные результаты:

- Коммуникативные умения: способность договариваться о тренировочном графике, обсуждать тактику, работать в паре при отработке упражнений, учитывать обратную связь от тренера и партнёра.

- Саморегуляция и самоорганизация: планирование личных тренировок, контроль за соблюдением техники безопасности, навыки самостоятельного анализа своих ошибок и постановки целей на следующий тренировочный цикл.
- Логическое мышление и принятие решений: анализ игровых ситуаций, выбор оптимального варианта удара или тактического приёма, оперативное реагирование на изменение позиции и поведения соперника.
- Умение применять навыки в новых условиях: перенос отработанных технических приёмов в различные игровые форматы (одиночный и парный разряды, командные встречи), адаптация стратегии под разных соперников.
- Критическое мышление и оценка результатов: умение оценить собственную игру и игру партнёра/соперника, делать выводы о сильных и слабых сторонах, корректировать тренировочный план.

1.4. Содержание программы

В образовательной программе «Настольный теннис» распределение учебной нагрузки может быть представлено следующим образом:

Модуль 1 (1-й год обучения) – 1 час в неделю x 34 недели = 34 часа..

Предусмотрены индивидуальные занятия. Количество часов на индивидуальные занятия варьируется по мере необходимости за счет групповых.

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Общее	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6	-	Анкетирование, опрос.
1.1.	Вводный инструктаж. Правила поведения на занятиях	1	1	-	
1.2.	Спорт здоровье.	1	1	-	
	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма	1	1	-	
1.3.	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи	1	1	-	
1.4.	Правила игры в настольный теннис	2	2	-	
2	Физическая подготовка	7	-	5	Контрольные нормативы
2.1.	Строевые упражнения	1	-	1	
2.2.	Общеразвивающие упражнения	4	-	2	

2.3.	Упражнения на развитие физических качеств	2	-	2	
3	Специальная физическая подготовка	7	-	6	Контрольные нормативы
3.1.	Упражнения на развитие быстроты	1	-	1	
3.2.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1	-	1	
3.3.	Подвижные игры	5	-	4	
4	Техническая подготовка	7	-	10	Контрольные нормативы
4.1.	Упражнения с ракеткой и мячом	1	-	2	
4.2.	Передвижения в игровой стойке	1	-	2	
4.3.	Обучение ударам по мячу	1	-	1	
4.4.	Парные игры	1	-	1	
4.5.	Групповые игры	3		3	
5	Соревновательная практика	5		5	Соревнования
6	Контрольные нормативы	2		2	Контрольные нормативы
Всего:		34	6	28	

Содержание программы обучения 1 модуль

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Вводный инструктаж. Правила поведения на занятиях. Правила организации занятий и поведения в учебном кабинете и спортивном зале. Техника безопасности на занятиях. Советские и российские теннисисты на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. История настольного тенниса в регионе, городе.

Тема 1.2. Спорт здоровье. Влияние вредных привычек и неправильного питания на развитие и здоровье человека. Значение занятий физической культурой и спортом для развития и здоровья человека. Всестороннее развитие человека. Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека.

Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. Гигиена. Уход за телом. Режим дня спортсмена. Занятия физическими упражнениями в режиме дня. Спортивная одежда и обувь. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Спортивный инвентарь. Правила содержания инвентаря. Ремонт ракеток.

Тема 1.3. Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи. Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика.

Тема 1.4. Правила игры в настольный теннис. Правила игры, организация и проведение

соревнований. Ознакомление с правилами игры, требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Системы проведения соревнований, требования, предъявляемые к участникам, контрольные турниры. Судейство соревнований по настольному теннису.

Специальные термины. Основные понятия в настольном теннисе. Название приёмов. Повтор назвай.

Раздел 2. Физическая подготовка

Тема 2.1. Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция и интервал. Расчет по порядку. Расчет на «первый-второй». Перестроение из одной шеренги в две. Перестроение в шахматном порядке. Перестроение в движении по колоннам. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте направо, налево, кругом, прыжком. Начало движения шагом с левой ноги. Остановка в движении 2 шагами, прыжком.

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа. Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук.

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений на 8:64 тактов. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок, Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Тема 2.3. Развитие физических качеств

Упражнения для развития координации. Разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом, ходьба спиной вперед. Акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик), внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге преодоление препятствий, броски и ловлю мяча в различных положениях.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема 3.1. Упражнения для развития быстроты. Выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр, повторное пробегание отрезков от 5 до 20 м из различных исходных и стартовых положений, ускорения.

Тема 3.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту (с

места, с разбега, через планку, с места на две, одну ногу), прыжки в длину, тройной прыжок с места (разбега), многоскоки, бег с препятствиями.

Упражнения для развития силы. Прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком).

Упражнения для развития выносливости. Кроссовый бег, спортивные игры.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения с полной амплитудой, складка изседа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики, удержание ноги на определенной высоте.

Тема 3.3. Подвижные игры. «Товарищ командир», «Передача мячей», «Гонка мячей по кругу»,

«День и ночь», «Караси и щука», «Подвижная цель», «Охотники и утка», «Попади в мяч», «Ноги от земли», «Защищай товарища», «Кто быстрее?»

4. Техническая подготовка

4.1. Упражнения с ракеткой и мячом. Броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу. Перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой. Различные виды жонглирования мячом. Многократное повторение хватки ракетки. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно. Удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью. Шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом и бегом с мячом, лежащем на поверхности игровой плоскости ракетки.

4.2. Передвижения в игровой стойке. Основная стойка игрока. Имитация передвижений влево–вправо–вперед–назад с выполнением ударных действий: одиночные и серийные передвижения и удары. Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево–вправо, вперед–назад, по «треугольнику» вперед–вправо–назад, вперед–влево–назад).

4.3. Обучение ударам по мячу. Удары справа и слева по мячу у тренировочной стенки, приставленной к столу половине стола: серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары. Удары на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером. Сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, приставленной к столу половине стола по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером. Многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала медленно, затем ускоренно) без мяча, с мячом у стенки. Имитация ударов с замером времени: удары справа, слева и их сочетание. Упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока.

Обучение подачам. Имитация подач без ракетки, с ракеткой. Подачи накатом. Подачи толчком слева без вращения мяча, справа без вращения мяча. Подачи ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх. Подачи ударом слева подрезкой мяча вниз, справа подрезкой мяча вниз. Атакующие подачи. Подачи, подготавливающие атаку. Защитные подачи. Выполнение подач разными ударами. Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами.

Атакующие удары

Удары накатом. Имитация ударов накатом у зеркала без ракетки, с ракеткой. Одиночные и серийные удары накатом. По назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара.

Удары подрезкой. Имитация ударов подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой. Одиночные и серийные удары подрезкой. По назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами топ-спин. Совершенствование ударов подрезкой, против подставок и подрезок.

Удары топ-спин. Имитация ударов топ-спин у зеркала без ракетки, с ракеткой. Одиночные и серийные удары топ-спин. По назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами топ-спин.

Удары «свечой». Имитация ударов «свечой» у зеркала без ракетки, с ракеткой. Одиночные и серийные удары «свечой». По назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Совершенствование ударов по «свече».

Завершающие удары. Имитация завершающих ударов у зеркала без ракетки, с ракеткой. Одиночные и серийные завершающие удары. По назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами.

Контратакующие удары. Имитация контратакующих ударов у зеркала без ракетки, с ракеткой. Одиночные и серийные контратакующие удары. По назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Повышение точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча.

Заторможенные укороченные удары. Имитация заторможенных укороченных ударов у зеркала без ракетки, с ракеткой. Одиночные и серийные заторможенные укороченные удары. По назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами. Сложные передвижения на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов.

4.4. Парные игры. Игра на столе с тренером, по направлениям на большее количество попаданий в серии: игра одним (двумя) ударами из одной точки в одном, двух, трех направлениях, игра одним видом удара из двух, трех точек в одном, разных направлениях. Игра накатом: различные варианты по длине полета мяча, по направлению полета мяча, сочетание накатов справа и слева. Игра срезкой и подрезкой: различные варианты по длине и направлению полета мяча. Игра со всего стола с коротких и длинных мячей. Игры на счет – нападение против защиты подставками, подрезками и против контр нападения. Игра на счет разученными ударами. Свободная игра на столе. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Парные игры между мальчиками и девочками и смешанные пары.

4.5. Групповые игры. Игра одного против двоих, троих, пятерых. «Дворник», «Один против всех»,

«Круговая», «Круговая» с тренером и др.

Раздел 5. Соревновательная практика

Подготовка к турнирам по настольному теннису районного, городского, областного уровня;

– рождественский турнир по настольному теннису;

- турнир по настольному теннису к Дню Защитника Отечества;
- турнир для девочек к 8 марта;
 - первенство школы среди обучающихся секции дополнительного образования отделения « Настольный теннис»;
- городской турнир, посвященный Дню защиты детей;

Раздел 6. Контрольные нормативы.

Раздел 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет количество учебных недель и количество учебных дней, продолжительность каникул, даты начала и окончания учебных периодов/этапов

№ п\п	Основные характеристики образовательного процесса	Кол-во (сроки)
1.	Количество учебных недель	34
2.	Количество часов в неделю	1
3.	Количество часов в год	34
4.	Недель в I полугодии	15
5.	Недель во II полугодии	19
6.	Набор детей в объединение	с 1 по 14 сентября
7.	Реализация рабочей программы	с 15 сентября по 31 декабря с 9 января по 31 мая
8.	Новогодние каникулы	с 1 по 8 января

Примечание: конкретное количество учебных дней и учебных недель, точные даты начала и окончания учебных периодов корректируются на каждый конкретный учебный год.

Теоретические и практические занятия интегрированы.

2.2. Условия реализации программы

Материально технические условия

Для занятий с большим количеством мячей (БКМ), кроме стола, нужно специальное оборудование:

- теннисный стол;
- сетки для настольного тенниса;
- кронштейны для сетки;
- ракетки с разными накладками;
- мишени (кружки или кольца из картона).

ЭОР: VK Мессенджер», «Сферум», другие платформы, мессенджеры, социальные сети, работа которых не противоречит законодательству Российской Федерации.

Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагога, участвующего в реализации программы устанавливаются в соответствии с требованиями профессионального стандарта.

Методические условия

Для достижения планируемых результатов программы целесообразно применять здоровьесберегающие образовательные технологии. Они являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье обучающихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации. Одним из главных направлений здоровьесбережения считаю создание здорового психологического климата на занятиях. Так, ситуация успеха способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем

самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса.

При организации и проведении игры необходимо придерживаться следующих правил:

- каждый ребенок должен быть активным участником игры;
- исключить малейшую возможность риска, угрозы здоровью детей;
- безопасность используемого инвентаря.

Учебно-методические материалы могут предоставляться обучающемуся в виде электронных учебно-методических комплексов по отдельным темам, презентаций и иных медиа материалов (аудиофайлы, видеофайлы, текстовые документы, графические изображения), необходимых для освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Методические материалы могут предоставляться обучающемуся в виде ссылок на обучающие материалы, расположенные на образовательных ресурсах, открытый доступ к которым осуществляется через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет».

Если обучающийся временно или постоянно не имеет доступа к сети Интернет, образовательное учреждение организует предоставление методических материалов обучающемуся на бумажном или электронном носителе.

2.3.Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы

Формами подведения итогов являются выполнение контрольных нормативов. Для проверки результатов обучения проводятся тесты.

Подведение итогов реализации программы: участие ребят в районных, городских соревнованиях.

Оценочные материалы. Формами аттестации и контроля являются выполнение контрольных нормативов, тренировочные и товарищеские игры, участие в соревнованиях.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования по общей физической подготовке и контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. (Приложения1-3).

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ/ЛИТЕРАТУРЫ

Для учителя:

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
2. Барчукова Г.В. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» для групп начальной подготовки (методическое пособие), Москва, 2020
3. Барчукова Г.В, Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2012
4. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
5. Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Легенды настольного тенниса // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.
6. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
7. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
8. Воробьева Н.П. Спортивные игры.- Москва, 1977
9. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
10. Дистанционное обучение в дополнительном образовании детей: виды и формы: учеб.-метод. пособие / Е. В. Евтух [и др.]; науч. ред. Е. Н. Коробкова. — Санкт-Петербург: СПбАППО, 2018
11. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
12. Материалы для организации дистанционного обучения.- Текст: электронный //Городской методический центр: сайт. –URL:<https://mosmetod.ru/sh404sef-custom-content/inaterialy-dlya-organizatsii-distantcionnogo-obucheniya.html>. (дата публикации 15 марта 2020)
13. Мылова, И.Б. Методика организации работы с дистанционными ресурсами: метод. пособие / И. Б. Мылова, Т. М. Прокофьева; науч. ред. И.Б. Мылова — Санкт-Петербург: СПб АППО, 2010
14. Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
15. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - Москва: Владос - пресс. 2002
16. Никуличева Н.В. Дистанционное обучение: организационные формы для работы с обучающимися // Справочник заместителя директора школы. — М., 2016. — №4
17. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры. - Москва, 1973.
18. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989
- 19.Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия /Сост. серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фримерман. — М., 2005.
20. Шестеренкин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
21. Шпрах С.Д. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002 8. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004

Перечень Интернет-ресурсов

1) www.consultant.ru (КонсультантПлюс):

- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- ✓ Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- ✓ Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- ✓ Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 год (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р);
- ✓ Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг»;
- ✓ Методические рекомендации Минобрнауки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Министерство образования и науки России от 18.11.2015 г. (№09-3242);
- ✓ Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года).

2) <http://www.minsport.gov.ru/sport/> (сайт Минспорта РФ):

- Всероссийский реестр видов спорта;

- Единая всероссийская спортивная классификация;
- 3) Международные официальные спортивные организации:
http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp – Олимпийский комитет <http://www.wada-ama.org/en/>
– ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) <http://www.olympic.ru/> – Олимпийский комитет России
- 4) Всероссийские официальные организации:
<http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации
<http://www.rusada.ru> – РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация)
- 5) Региональные официальные организации:
<http://minsport.midural.ru/index.php/awards/index> - Министерство физической культуры и спорта Свердловской области
- 6) Другие спортивные сайты <http://www.sportlib.ru/> – спортивная литература
<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> – Инфоспорт

Для учащихся:

1. Беленький В. «Настольный теннис: Основы игры для начинающих». Москва, Астрель, 2012. — Простое введение в правила и базовые технические приёмы игры.
2. Петухов А. «Шаг за шагом к победе в настольном теннисе». Краснодар, ООО «Просвет», 2014. — Книга, написанная доступным языком, учит правильной технике ударов и стратегии игры.
3. Семенов Ю. «100 советов начинающему игроку в настольный теннис». Екатеринбург, Уральский рабочий, 2013. — Полезные советы и подсказки для быстрого старта в игре.
4. Дубровский В. «Настольный теннис: Упражнения и тренировки». Санкт-Петербург, Альфа-Книга, 2015. — Справочник по тренировочным программам и упражнениям для новичков и продвинутых игроков.
5. Сорокин Ю. «Правила игры в настольный теннис: Просто и понятно». Нижний Новгород, Профи, 2016. — Наглядное пояснение официальных правил настольного тенниса.

Для родителей:

1. Бережной В. «Ваш ребенок играет в настольный теннис: Руководство для родителей». Воронеж, ВКН, 2014. — Пошаговые рекомендации для родителей, как правильно сопровождать увлечение ребенка игрой.
2. Ковалёв С. «Психологические секреты успешных теннисистов». Москва, Физкультура и спорт, 2013. — Эта книга расскажет о том, как родители могут помочь своему ребёнку справиться с волнением и повышать уверенность в игре.
3. Маркович А. «Что надо знать родителю о детском настольном теннисе». Ярославль, Северная печатня, 2015. — Информация о влиянии игры на физическое и эмоциональное состояние ребенка.
4. Абрамов А. «Правильный выбор ракетки и аксессуаров для настольного тенниса». Пенза, Поволжье, 2016. — Настольная книга родителя, рассказывающая обо всём необходимом оборудовании для игры.
5. Иванова Т. «Особенности детской игры в настольный теннис». Тюмень, Среднерусская печать, 2017. — Профессиональные советы опытных тренеров о тонкостях обучения детей.

Ресурсы и интернет-сайты:

1. ****Федерация настольного тенниса России****: www.tabletennis-russia.ru — официальный ресурс, где публикуются новости, расписание соревнований, правила игры и многое другое.
2. Интернет-журнал «Любимый теннис»: lovemytabletennis.ru — полезный портал с новостями, советами, статьями и блогами тренеров и профессиональных игроков.
3. Форум любителей настольного тенниса: tabletennisforum.ru — площадка для обмена опытом, обсуждений, вопросов и ответов по всему, что связано с настольным теннисом.

«Виды диагностики развития обучающихся» Входной или начальный (нулевой)

Время проведения	Цель проведения	Формы и методы диагностики
В начале учебного года.	Определения уровня развития детей, их физических способностей, личностных наклонностей	Беседа, опрос, тестирование, анкетирование. Срез (просмотр) способностей, интересов.

Нулевой этап проводится в течение двух недель в конце сентября (когда закончился набор воспитанников в учебные группы объединений). Его цель – определение уровня подготовки детей в начале цикла обучения, т.е. начальное диагностирование. В ходе проведения нулевого этапа диагностики педагог осуществляет прогнозирование возможности успешного обучения на данном этапе.

Итоговый

Время проведения	Цель проведения	Формы и методы диагностики
В конце учебного года – в две первые недели мая.	Определение изменения уровня развития детей, их физических способностей. Определение результатов обучения, воспитания. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) образование. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения и воспитания.	Опрос, наблюдение, тестирование, анкетирование, зачет, взаимозачет, отзыв, срезы способностей и результатов по нормативам, контрольное или открытое занятие, презентация и демонстрация достижений, переводные и итоговые занятия, соревнование, мероприятие игра-испытание, праздник, фестиваль, самоанализ, коллективный анализ работ, коллективная рефлексия, и др.

Итоговая аттестация проводится в конце апреля – мае.

Цель диагностики – подведение итогов завершающегося года обучения, курса обучения. На этом этапе анализируются результаты обучения, оценивается успешность усвоения обучающимися образовательной программы.

Проведение диагностики осуществляется педагогами в форме тестирования, анкетирования, наблюдения... Формами ее проведения также являются контрольные занятия, соревнования, самостоятельная практическая работа, конкурсные игровые программы, срез достижений.

Текущий вид (этап)

Время проведения	Цель проведения	Формы и методы диагностики
В течение всего учебного года.	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и обучения	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, самостоятельная работа.

Текущая диагностика проводится в течение всего учебного года, итогам занятий и мероприятий.

Ее цель – фиксирование текущих итогов обучения и воспитания.

Данный этап позволяет выявить пробелы и оценить способности ребенка, откорректировать программу, образовательный процесс и методы подхода к обучающемуся

Нормативные требования

Показатели контрольно-тестовых диагностических (промежуточной аттестации) и аттестационных (итоговой аттестации) упражнений по ТТ, ОФП и СФП

ТТ			
№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	100 80-65	Хор. Удовл
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл
4.	Игра накатами справа по диагонали	от 20 до 29 30 и более	Хор. Удовл
5.	Игра накатами слева по диагонали	от 20 до 29 30 и более	Хор. Удовл
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

возраст	уровень	ОФП					
		Бег 30 м. (сек)		<u>Юн.</u> : подтягивание на перекладине; <u>Дев</u> : сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Прыжок в длину с места (см)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
9 -11	Высокий	5.9	6.3	9	8	170	156
	Средний	6.0	6.4	8	7	166	148
	Низкий	6.1	6.7	7	6	162	143

возраст	уровень	СФП					
		Бег 10 м (сек)		Метание мяча для настольного тенниса (м)		Прыжки через скакалку за 30 сек (кол-в раз)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
9-11	Высокий	2.6	2.7	4.5	4.4	39	35
	Средний	2.7	2.8	4.3	4.0	37	32
	Низкий	2.8	2.9	4.0	3.7	35	30

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности для обучающихся на занятиях по настольному теннису

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1. К занятиям по настольному теннису допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при наличии посторонних предметов вблизи стола;
 - при неисправных ракетках
 - при игре на слабо укреплённом столе
3. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину.
4. Не вести игру влажными руками.
5. Знать правила игры.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру-преподавателю.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.