

Рецензия

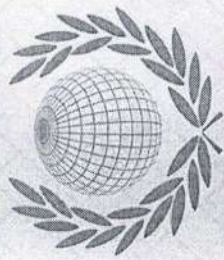
на программу внеурочной деятельности «Настольный теннис в школе»
учителя физической культуры МАОУ СОШ № 66 города Краснодара
Щербаковой Алёны Сергеевны

Программа внеурочной деятельности по настольному теннису «Настольный теннис в школе» составлена с учетом актуальных тенденций и требований федерального стандарта по виду спорта. Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования и знаний в спорте.

Цель программы - формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья. Программа направлена на развитие двигательных способностей и приобщение обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Актуальность разработанной программы «Настольный теннис в школе» заключается в том, что последовательность и содержание занятий позволяют учащимся восполнять недостаток игровых навыков и овладевать базовыми элементами настольного тенниса на более качественном уровне, что способствует улучшению надежности игровых действий, увеличению длительности розыгрыша мяча и повышению величины развивающей нагрузки. Поэтому предлагаемая программа актуальна тем, что ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющих у детей и подростков, направлена на оптимизацию физического развития учащихся и благотворно воздействует на все системы растущего организма.

Данный документ отвечает современным требованиям к обучению и практическому овладению навыками, обеспечивает единство обучения и воспитания, имеет четкую структуру: планируемые результаты изучения учебного материала, содержание, тематический план, методическое обеспечение, список литературы.



CERTIFICATE

настоящим удостоверяется, что

Щербакова Алёна Сергеевна

аспирантка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

автор научной работы:

«СКОРОСТНО - СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА В ВОЗРАСТЕ 14-15 ЛЕТ»

принял(-а) участие в Международной научно-практической конференции

«СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ВОСПИТАНИЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ:

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, ДОСТИЖЕНИЯ И ИННОВАЦИИ»

Директор МЦНС

«Наука и Просвещение»

к.э.н. Гуляев Г.Ю.



30 мая 2021 года,
Российская Федерация,
город Пенза



НАУКА И ПРОСВЕЩЕНИЕ
МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР НАУЧНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА



НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ
БИБЛИОТЕКА

LIBRARY.RU

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР НАУЧНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА
«НАУКА И ПРОСВЕЩЕНИЕ»**



НАУКА и ПРОСВЕЩЕНИЕ
МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР НАУЧНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА

СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ВОСПИТАНИЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, ДОСТИЖЕНИЯ И ИННОВАЦИИ

**СБОРНИК СТАТЕЙ МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ,
СОСТОЯВШЕЙСЯ 30 МАЯ 2021 Г. В Г. ПЕНЗА**

**ПЕНЗА
МЦНС «НАУКА И ПРОСВЕЩЕНИЕ»
2021**

УДК 001.1
ББК 60
С56

Ответственный редактор:
Гуляев Герман Юрьевич, кандидат экономических наук

С56

СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ВОСПИТАНИЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, ДОСТИЖЕНИЯ И ИННОВАЦИИ: сборник статей Международной научно-практической конференции. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». – 2021. – 126 с.

ISBN 978-5-00159-879-4

Настоящий сборник составлен по материалам Международной научно-практической конференции **«СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ВОСПИТАНИЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, ДОСТИЖЕНИЯ И ИННОВАЦИИ»**, состоявшейся 30 мая 2021 г. в г. Пенза. В сборнике научных трудов рассматриваются современные проблемы науки и практики применения результатов научных исследований.

Сборник предназначен для научных работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Ответственность за аутентичность и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законодательства об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

Полные тексты статей в открытом доступе размещены в Научной электронной библиотеке **Elibrary.ru** в соответствии с Договором №1096-04/2016К от 26.04.2016 г.

УДК 001.1
ББК 60

© МЦНС «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2021
© Коллектив авторов, 2021

ISBN 978-5-00159-879-4

ИСТОРИЯ ПЕДАГОГИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ	50
РОЛЬ ВЕЧЕРНИХ СРЕДНИХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ В РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ ВСЕОБУЧА В 1950-1960 ГОДАХ СПЕСИВЦЕВА НАДЕЖДА НИКОЛАЕВНА.....	51
ИСТОРИЯ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ШИРОКОСТЮК НИКИТА АЛЕКСЕЕВИЧ.....	55
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ	57
МЕТОДИКА АНАЛИЗА РЕЧЕВОГО ПОРТРЕТА НА УРОКАХ РКИ (НА МАТЕРИАЛЕ РАССКАЗА «ПРОПАВШИЙ ГЛАЗ» М.А. БУЛГАКОВА) КОРЖЕВА АЛИНА ЕВГЕНЬЕВНА	58
TEACHING LISTENING WITH MOBILE APPS AKZHAN KHAIDAROVA, SAULE BEISEMBAYEVA.....	61
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	65
ЭТНОКУЛЬТУРНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН ИСМАИЛОВА УЗДИЯТ АЛИЕВНА.....	66
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЭТНОКУЛЬТУРНОГО СОДЕРЖАНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ В ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ МАМЕЕВА ЭЛЬВИРА МЕРВЕТОВНА.....	69
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	72
ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ГРАЖДАНСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ У СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗОВ ЛИХАЧЕВА ОКСАНА НИКОЛАЕВНА	73
ЭЛЕКТРОННЫЕ ЯВЛЕНИЯ В СОДЕРЖАНИИ КУРСА ФИЗИКИ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА МУСАБЕКОВ ОНДАСЫН УСТЕНОВИЧ	76
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	79
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПРОТЕКАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ И РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА ВОЛОСУХА УЛЬЯНА ЮРЬЕВНА, РЕЗЕНЬКОВА ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА.....	80
АЭРОБИКА КАК ВИД ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ФИТНЕСА ИВАНАЕВ МИХАИЛ АЛЕКСАНДРОВИЧ	83
СКОРОСТНО - СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА В ВОЗРАСТЕ 14-15 ЛЕТ ТАГИЕВ РАФИГ РОВШАН ОГЛЫ, ЩЕРБАКОВА АЛЁНА СЕРГЕЕВНА, КУЦЕНКО ДИАНА АЛЕКСАНДРОВНА.....	86

УДК 37

СКОРОСТНО - СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА В ВОЗРАСТЕ 14-15 ЛЕТ

ТАГИЕВ РАФИГ РОВШАН ОГЛЫ,

Магистр

ЩЕРБАКОВА АЛЁНА СЕРГЕЕВНА,

КУЦЕНКО ДИАНА АЛЕКСАНДРОВНА

Аспирантки

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Аннотация: Рассматриваются факторы, определяющие необходимость развития у футболистов скоростно-силовых качеств с учетом внедрения специальных физических упражнений. Выборка 40 футболистов мужского пола в возрасте 14 – 15 лет, занимающихся в группе тренировочного этапа. В ходе педагогического эксперимента было установлено что разработана нами методика развития скоростно-силовых качеств является достаточно эффективно, так как увеличились все контрольные показатели в экспериментальной группе.

Ключевые слова: юные футболисты, скоростно-силовые качества, тренировочный процесс.

SPEED POWER ABILITIES OF FOOTBALL PLAYERS OF THE TRAINING STAGE AT THE AGE OF 14-15 YEARS

Tagiyev Rafig Rovshan ogly,
Shcherbakova Alyona Sergeevna,
Kutsenko Diana Aleksandrovna

Annotation: The factors determining the need for the development of speed and strength qualities in football players, taking into account the introduction of special physical exercises, are considered. A sample of 40 male football players aged 14-15 years, engaged in the group of the training stage. In the course of the pedagogical experiment, it was found that the developed methodology for the development of speed and strength qualities is quite effective, since all the control indicators in the experimental group increased.

Key words: young football players, speed and strength qualities, training process.

Для успешной игры на поле, юным футболистам представляют высокие требования для развития скоростно-силовых качеств. Основы высокого уровня физических качеств закладывается еще на начальном этапе и совершенствуется с каждым годом [2, с. 7]. Поэтому достижения высокого уровня физической и специальной готовности у футболистов в юношеском возрасте на основе развития скоростно-силовых качеств является одной из важнейших задач тренировочного процесса [1, с. 40].

Настоящая проблема низкого уровня развития скоростно-силовых качеств более чем актуальна. Практика показывает, что является следствием недостаточной эффективности тренировочного процесса футболистов.

В развитии морфофункциональной специфики всего организма выражаются адаптивные сдвига,

вследствие происходит увеличение мышечных групп и физиологических систем, которые испытывают основную нагрузку. По средствам функционального совершенствования организма происходит развитие специфических моторных свойств, которые в первую очередь определяет эффективность конкретной спортивной деятельности [1, с. 41].

Исходя из этого можно говорить о том, что конкретный вид спортивной деятельности влияет на физические и физиологические особенности организма [1, с. 40].

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс футболистов 14-15 лет.

Цель исследования – оценить эффективность разработанных комплексов упражнений в развитии скоростно-силовых способностей.

В исследовании приняли участие 40 футболистов полузащитников мужского пола воспитанников команды «ТСК Таврия» в городе Симферополь, на базе СКИФ «Новопаловка». Исследование проведено в 2020-2021 года с сентября по март. Участниками исследования стали две группы по 20 юношей контрольной и экспериментальной группы. В работе использовался параметрический t – критерии Стьюдента. Для исследования использовался метод тестов и педагогический эксперимент.

Результаты проведенных исследований указывают на целесообразность внедрения и поиска более эффективных форм, средств и методов тренировки, направленных на развития скоростно-силовых качеств юных футболистов. Для решения данных задач, следует более подробно изучить комплекс физических упражнений необходимых для развития скоростно-силовых качеств, проводя более тщательный отбор [3, ст.22].

Для того чтобы оценить эффективность разработанной методики необходимо провести анализ показателей футболистов до начала эксперимента контрольной и экспериментальной группы на первом этапе исследования.

В таблице 1 представлены показатели двух групп (контрольной и экспериментальной). Видим, что разница между ними не значительная. Данное исследование проводилось в сентябре 2020 года. Были подобраны и внедрены в процессе педагогического эксперимента новый метод сопряженно последовательной системы для развития скоростно-силовых способностей юных спортсменов.

Исходя из этого перед началом педагогического эксперимента основная и контрольная группа юных футболистов была сформирована по приблизительно одинаковым показателям скоростно-силовой подготовленности [4, с. 2049].

Таблица 1

Уровень развития скоростно-силовых способностей у футболистов 14-15 лет

нормативы	значения показателей		
	контрольная (n = 20)	экспериментальная (n = 20)	p
Прыжок в длину с места, см	209,3±0,8	212,8±1,6	p>0,05
Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, см	555,3±0,03	562,5±0,08	p>0,05
Бег 30 м	4,9=0,07	4,7=0,08	p>0,05
Ведение мяча на скорость 30 м	7,61=0,08	7,36=0,07	p>0,05
Челночный бег 3x10 м, сек	8,838=0,08	8,51=0,12	p>0,05

Таким образом в экспериментальной группе футболистов применялся комплекс упражнений развивающий преимущественно специальную силу отдельных мышечных групп:

Упражнения для мышц нижних конечностей

1. Приседания, махи, отведения ног.
2. Челночный бег на короткие дистанции с отягощением.
3. Использование различных тренажерных устройств, развивающих двигательные способности.

Упражнения на развития мышц рук и плечевого пояса:

1. Отжимания, с чередованием скорости опускания и поднимания.
2. Чередование бросков с отягощением (3,5 кг).
3. Подтягивания из виса на высокой перекладине.
4. Различные тренажерные устройства.

Тренировочная программа в экспериментальной группе отличалась от программы контрольной группы. Была построена с учетом методических подходов.

Далее представлены результаты, полученные в ходе экспериментальной работы.

Таблица 2

Уровень развития скоростно-силовых способностях у футболистов 14 - 15 лет в экспериментальной группе до и после эксперимента

нормативы	значения показателей		
	До эксперимента (n = 20)	После эксперимента (n = 20)	p
Прыжок в длину с места, см	212,8±1,6	219,2±1,2	p<0,05
Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, см	562.5±0.08	584,2±0,05	p<0,05
Бег 30 м	4,71 ±0,08	4,66±0,06	p >0,05
Челночный бег 3x10	8,65±0,12	8,41±0,04	p<0,05
Ведение мяча на скорость 30 м	7,38 ±0,07	7,27±0.06	p<0,05

После применения новых специально разработанных физических упражнений для юных футболистов значительно улучшились все показатели нормативов. В большей степени вырос показатель «бросок набивного мяча двумя руками из-за головы», «челночный бег 3x10».

Подводя итог проведенной работы можно сделать ряд выводов:

- тренеры мало уделяют внимания вопросам внедрения специальных комплексов для развития скоростно-силовых способностях в группах тренировочного этапа. В настоящее время недостаточно разработаны комплексы для развития скоростно-силовых способностей юных футболистов.

- внедрение в учебно – тренировочный процесс футболистов 14-15 лет экспериментальной группы комплекса авторских упражнений показывает положительный рост показателей у футболистов.

Придерживаясь данной методики значительно улучшаются скоростно-силовые способности, которые в дальнейшем сказываются на игровой деятельности во время соревнований.

Список литературы

1. Бакаев, В.В. Факторы, определяющие спортивную специализацию лыжников – гонщиков // Теория и практика физической культуры. – 2015. № 2. – С. 40-41.
2. Бакаев, В.В. Педагогическая технология применения тренировочного комплекса в процессе физической подготовки будущих спасателей в условиях горной местности // Теория и практика физической культуры. – 2016. № 6. – С. 6-8.
3. Варюшин, В.В. Комплексная оценка выносливости футболистов 16-18 лет // Теория и практика футбола. - 1999. - № 3. - С. 21-22.
4. Kovas Y., Voronin I., Kaydalov A., Malykh S.B., Dale P.S., Plomin R. Literacy and numeracy are more heritable than intelligence in primary school. Psychological Science 2013; 24(10):2048-2056.



CERTIFICATE

настоящим удостоверяется, что

Щербакова Алена Сергеевна

аспирант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

автор научной работы:

«ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ ПОЛУШАРИЙ ГОЛОВНОГО МОЗГА У ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ»

принял (-а) участие в XXII Международной научно-практической конференции

«СОВРЕМЕННЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, ДОСТИЖЕНИЯ И ИННОВАЦИИ»,

10 декабря 2021 г.,

г. Пенза, РФ

Директор МЦНС

«Наука и Просвещение»

к.с.н. Гуляев Г.Ю.



НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ
БИБЛИОТЕКА
LIBRARY.RU



НАУКА И ПРОСВЕЩЕНИЕ
МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР НАУЧНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР НАУЧНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА
«НАУКА И ПРОСВЕЩЕНИЕ»**



СОВРЕМЕННЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, ДОСТИЖЕНИЯ И ИННОВАЦИИ

**СБОРНИК СТАТЕЙ XXII МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ,
СОСТОЯВШЕЙСЯ 10 ДЕКАБРЯ 2021 Г. В Г. ПЕНЗА**

**ПЕНЗА
МЦНС «НАУКА И ПРОСВЕЩЕНИЕ»
2021**

УДК 001.1
ББК 60
С56

Ответственный редактор:
Гуляев Герман Юрьевич, кандидат экономических наук

С56

СОВРЕМЕННЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, ДОСТИЖЕНИЯ И ИННОВАЦИИ: сборник статей XXII Международной научно-практической конференции. В 2 ч. Ч. 2. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». – 2021. – 268 с.

ISBN 978-5-00173-098-9 Ч. 2
ISBN 978-5-00173-096-5

Настоящий сборник составлен по материалам XXII Международной научно-практической конференции «**СОВРЕМЕННЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, ДОСТИЖЕНИЯ И ИННОВАЦИИ**», состоявшейся 10 декабря 2021 г. в г. Пенза. В сборнике научных трудов рассматриваются современные проблемы науки и практики применения результатов научных исследований.

Сборник предназначен для научных работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Ответственность за аутентичность и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законодательства об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

Полные тексты статей в открытом доступе размещены в Научной электронной библиотеке **Elibrary.ru** в соответствии с Договором №1096-04/2016К от 26.04.2016 г.

УДК 001.1
ББК 60

© МЦНС «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2021
© Коллектив авторов, 2021

ISBN 978-5-00173-098-9 Ч. 1
ISBN 978-5-00173-096-5

PROTECTION AND REALIZATION OF HUMAN RIGHTS IN THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN DURING THE LAST 5 YEARS OF THE PERIOD OF LARGE-SCALE REFORMS SALOMOV AZIMJON OMONOVICH	171
РОЛЬ АДВОКАТА В ПРОЦЕССЕ ЗАЩИТЫ ДОВЕРИТЕЛЯ ПО КОРЫСТНЫМ ПРЕСТУПЛЕНИЯМ: ПРОЦЕССУАЛЬНЫЕ И ТАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВАСИЛЕНКО ВАСИЛИЙ ТИХОНОВИЧ	175
ИНСТИТУТ СОКРАЩЕННОГО ДОЗНАНИЯ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ГОРЯЙНОВА НАТАЛЬЯ ВИКТОРОВНА.....	181
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ	185
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЛЕКСИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНЦИИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ ТРУНЯН ЖАНЕТА СЕЙРАНОВНА	186
К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ ПРАВОВОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ШКОЛЫ ЛОБОДА ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА	191
ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЗРОСЛЫХ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПОСРЕДСТВОМ ПРОЕКТА КОТЯХОВ НИКОЛАЙ ВАСИЛЬЕВИЧ, КИБЕЦ КАРОЛИНА ЛЕОНИДОВНА	194
ВИДЕОМАТЕРИАЛЫ КАК СРЕДСТВО ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА В 8-9 КЛАССАХ АСТАХОВА ДАРЬЯ НИКОЛАЕВНА.....	200
ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ ПОЛУШАРИЙ ГОЛОВНОГО МОЗГА У ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ ЩЕРБАКОВА АЛЁНА СЕРГЕЕВНА.....	203
ВНЕДРЕНИЕ ДЕМОНСТРАЦИОННОГО ЭКЗАМЕНА В КАЧЕСТВЕ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ В УЧРЕЖДЕНИЯ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛОГИНОВА ДИАНА АЛЕКСАНДРОВНА.....	207
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА АБДУЛШЕХИДОВА ХЕДА ЭДИЕВНА	211
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЕМОВ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ПОДКРЕПЛЕНИЯ НА УРОКАХ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ С ЦЕЛЬЮ ФОРМИРОВАНИЯ ДИСЦИПЛИНИРОВАННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОСТНИКОВА ДАРЬЯ АНДРЕЕВНА, МАРКИНА ВАЛЕНТИНА ВАСИЛЬЕВНА	214
ПРОБЛЕМА СТИМУЛИРОВАНИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ КАК СРЕДСТВА САМОРАЗВИТИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ КОЛБАСИНА АНАСТАСИЯ ПЕТРОВНА, МАРКИНА ВАЛЕНТИНА ВАСИЛЬЕВНА.....	217

УДК 796.342

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ ПОЛУШАРИЙ ГОЛОВНОГО МОЗГА У ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ

ЩЕРБАКОВА АЛЁНА СЕРГЕЕВНА

аспирантка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

*Научный руководитель: Кочеткова Светлана Валентиновна**к.п.н., доцент**ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»*

Аннотация: В работе приведены результаты обследования 30 теннисистов 12-13 лет на этапе начальной подготовки по методике Аннет, показателям антропометрии, длительности удержания позы Ромберга и задержки дыхания на вдохе (пробы Штанге).

Установлено, что в исследуемой выборке 73,3% теннисистов держат ракетку в правой руке. Однако мануальных правшей (рука-нога) - 43,3%, мануальных левшей - 10% и амбидекстров - 46,7%.

Особенностями функциональных асимметрий теннисистов являются доминирование левосторонней зрительной асимметрии и более длительное удержание позы Ромберга у мануальных правшей и амбидекстров по сравнению с мануальными левшами. Длительность задержки дыхания на вдохе взаимосвязана с левосторонней мануальной асимметрией.

Ключевые слова: функциональная специализация, асимметрия, юные теннисисты.

FUNCTIONAL SPECIALIZATION OF THE HEMISPHERES THE BRAIN OF YOUNG TENNIS PLAYERS

Shcherbakova Alyona Sergeevna*Scientific adviser: Kochetkova Svetlana Valentinovna*

Abstract: The article presents the results of a survey of 30 tennis players aged 12-13 years at the stage of initial training according to the Annette method, the indicators of anthropometry, the duration of holding the Romberg pose and holding their breath on inspiration (Barbell tests).

It was found that in the studied sample of tennis players 73,3% hold a racket in their right hand. However, manual right-handers (arm-leg) - 43,3%, manual left-handers - 10% and ambidextrous - 46,7%.

The peculiarities of functional asymmetries of tennis players are the dominance of left-sided visual asymmetry and a longer retention of the Romberg pose in manual right-handers and ambidextrous compared to manual left-handers. The duration of breath retention during inhalation is interrelated with left-sided manual asymmetry.

Keywords: functional specialization, asymmetry, young tennis players.

Учёт фактора специфики деятельности высших психических функций всегда актуален для индивидуализации процесса подготовки в любом виде спорта. Гибкий, подвижный профиль межполушарной асимметрии мозга определяет диапазон адаптации спортсмена к тренировочным нагрузкам и динамику нервных, гуморальных и иммунных процессов.

По мнению В.П. Леутина и Е.И. Николаевой [1], функциональная специализация полушарий означает специфическую обработку информации каждым в отличие от межполушарной асимметрии (временного доминирования одного из них для решения конкретной задачи). При этом моторная асимметрия является неустойчивой и может изменяться в период адаптации.

Функциональная асимметрия проявляется в разной стратегии обработки информации. Исследования Н.Н. Брагиной и Т.А. Доброхотовой [2], а также Ю.В. Маловой [3] показали, что в зрительном восприятии удаленности оба полушария ведущие, но с разными функциями: правое различает участок вне основной плоскости изображения, а левое – удаленность этого участка плоскости и удерживает стабильность восприятия глубины. Ведущий глаз раньше включает механизм аккомодации, а восприятие фона больше связано с не-ведущим глазом. Сочетание правых асимметрий рука-глаз наблюдается в трети случаев - в два раза чаще, чем у леворуких – левый. У левшей ведущими могут быть оба глаза. Намного реже встречается симметрия глаз, так как это лишает возможности точно локализовать объект в пространстве.

По данным И. И. Черемушниковой [4], у праворуких - недостаток веса, но более высокая динамометрия обеих рук, а у леворуких - избыточная масса тела, повышенная функциональная лабильность зрительной системы.

Обобщая известные литературные данные исследований разных стратегий обработки информации обоими полушариями головного мозга, можно описать следующие закономерности.

Правши (т.н. «левополушарные») склонны к теоретизированию и заучиванию, перерабатывают информацию в последовательном дискретном (по частям) формате и в спорте предпочитают контратакующий стиль, что указывает на возможное удлинение латентного периода реакции и укорочение моторного.

У *левшей* (т.н. правополушарных) в целом хорошие чувство ритма и координация, быстрая переработка информации, интуитивность. Левши предпочитают простые скоростные тактические действия (атакующий стиль), что психометрически может проявиться в сближении латентного и моторного периодов зрительно-моторной реакции.

Левши-визуалы: наблюдательны, имеют большой объем внимания и зрительной памяти, помехоустойчивы, зрительное восприятие организовано вертикально сверху вниз, что позволяет легко контролировать движения рук соперника. У *левшей-кинестетиков* хорошая координация, но взгляд направлен вниз и поэтому движения рук противника плохо контролируются.

Выбор спортивной специализации обусловлен бинамануальной асимметрией. Так, в спортивной гимнастике 77% «чистых» правшей, праворуких со смешанными сенсорными признаками -14% и амбидекстров - 9%; у самбистов преимущественно амбидекстрия (обоерукость в сочетании с вариантами сенсорных асимметрий - 41%), «чистых» правшей - 23% и праворуких - 25%; у рапиристов-левшей, по сравнению с праворукими, короче моторный период реакции, обеспечивающий быстроту действий, но длиннее - переработки сложной информации [5].

А.А. Шундеев [6] объединил варианты функциональной межполушарной асимметрии в 4 группы: 1) правши - ведущая рука обязательно правая и минимум 3 признака из 4-х правосторонние; 2) левши - ведущая рука левая и минимум 3 признака из 4-х левосторонние; 3) амбидекстры –минимум 3 признака их 4-х являются амбидекстральными (обоерукие); 4) смешанный тип - смешанное доминирование полушарий в организации моторных и сенсорных функций.

Б. Мелециан [7] и М. Брайден [8] мануальную асимметрию определяют по двум показателям - направлению (видо-специфическая ведущая рука) и степени латерализации (интенсивность) её использования, которая возрастает от 3 до 9 лет и изменяется на протяжении всего онтогенеза, поэтому у большинства детей выявляется иллюзия «скрытого левшества». Мануальное предпочтение выявляется уже в пренатальный период, в то время как степень доминирования руки отчетливо возрастает в возрасте от 3–4 до 16–18 лет и далее может изменяться под влиянием многих факторов (средовых, профессиональных, спортивных, стрессовых, патологических).

В.Д. Еремеева [9] считает, что у детей мануальная асимметрия формируется в основном в 4–5 лет, а Д. Сальмасо и А. Лонгони [10] установили, что возраст 11–12 лет является критическим в развитии двигательной асимметрии.

Таким образом, основные исследования функциональной специализации полушарий головного мозга в онтогенезе нацелены на вопрос о времени появления латерализации и критических периодах её развития. В отношении сенситивных периодов ситуация более сложная, так как концепция постепенного развития мозговой асимметрии в детском и подростковом возрасте исключает понятие сенситивных периодов. Концепции инвариантности (неизменности асимметрии при изменении условий), начиная с пренатального периода, тоже не отвечает на этот вопрос.

Цель нашего исследования – выявить особенности функциональной асимметрии у юных теннисистов.

Методы. Обследовано 30 теннисистов 12-13 лет на этапе начальной подготовки по методике Аннет [11]. Фиксировались также показатели антропометрии, длительности удержания позы на одной ноге с закрытыми глазами (проба Ромберга), задержки дыхания на вдохе (проба Штанге) и координация.

Результаты. Занятия настольным теннисом изменяют, прежде всего, зрительную асимметрию, смещая её к амбидекстрии вследствие малого обзора плоскости теннисного стола. Поскольку теннисист держит ракетку только ведущей рукой, мы разделили испытуемых сначала по этому признаку.

Оказалось, что праворукие (73,3% выборки) дольше могут удержать позу Ромберга ($t=2,27$). Мануальных правшей (рука-нога) – 43,3%, мануальных левшей – 10% и амбидекстров – 46,7%. Различия по мануальности следующие.

У мануальных правшей, по сравнению с мануальными левшами, меньше объём грудной клетки ($t=2,20$), доминирует левостороннее зрение ($t=3,74$) и более длительное удержание позы Ромберга ($t=2,03$).

Мануальные амбидекстры, по сравнению с мануальными левшами, выше ростом ($t=2,56$), дольше удерживают позу Ромберга ($t=2,16$), и у них так же доминирует левостороннее зрение ($t=3,12$). Наконец, мануальные амбидекстры меньше ростом, чем мануальные правши ($t=2,10$). Везде $p \leq 0,05$.

Корреляционный анализ выявил, что мануальная амбидекстрия взаимосвязана с меньшим объёмом грудной клетки ($r=-0,545$). Правосторонняя мануальность – с весоростовым индексом ($r=0,532$) и быстротой упражнения «хлопки» ($r=0,603$). Мануальное левшество – со способностью длительно задержать дыхание на вдохе ($r=0,988$) и отрицательно – с весом ($r=-0,997$). Везде $p \leq 0,05$.

Заключение. Основную часть исследуемых теннисистов 12-13 лет составили почти поровну мануальные правши и амбидекстры (90%).

Мануальными особенностями теннисистов являются доминирование левосторонней зрительной асимметрии и более длительное удержание позы Ромберга у мануальных правшей и амбидекстров, по сравнению с мануальными левшами. Длительность задержки дыхания на вдохе взаимосвязана с левосторонней мануальной асимметрией.

Функциональная асимметрия мозга как устойчивое образование складывается из комплекса нескольких факторов, совместное действие которых вызывает феномен синергии, приводя к неожиданному результату – появлению эффекта межполушарной асимметрии.

Список источников

1. Леутин Е. Н. Психологические механизмы адаптации и функциональная асимметрия мозга / Е. Н. Леутин, Е. И. Николаева. Новосибирск: Наука, СО, 1988. 192 с.
2. Брагина Н.Н., Доброхотова Т.А. Функциональные асимметрии человека. – М., Медицина, 1988. – С. 11-52
3. Малова, Ю.В. Межполушарное взаимодействие в двигательной сфере (в норме и у больных с локальным поражением мозга): дис. ... канд. психол. наук / Ю.В. Малова. — М., 1991. — 187 с.
4. Черемушникова И.И. Психофизиологические аспекты функциональной асимметрии центральной нервной системы // Вестник ОГУ № 2 (138) – 2012
5. Тышлер, Д.А. Теория и методика спортивного совершенствования в современных единоборствах : дис. ... д-ра пед. наук в форме науч. докл. / Д.А. Тышлер. – М., 1984. – 45 с.
6. Шундеев, А.А. Многофакторная система оценки в смежных видах единоборств (бокс, кикбоксинг) у спортсменов в возрасте от 10 до 18 лет / А.А. Шундеев // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 2. – С. 149-156



CERTIFICATE

настоящим удостоверяется, что

Щербакова Алёна Сергеевна,
Аспирантка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма».

автор научной работы:

«ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЬЖНЫМИ ГОНКАМИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ»
принял(-а) участие в LXXI Международной научно-практической конференции

«WORLD SCIENCE: PROBLEMS AND INNOVATIONS»

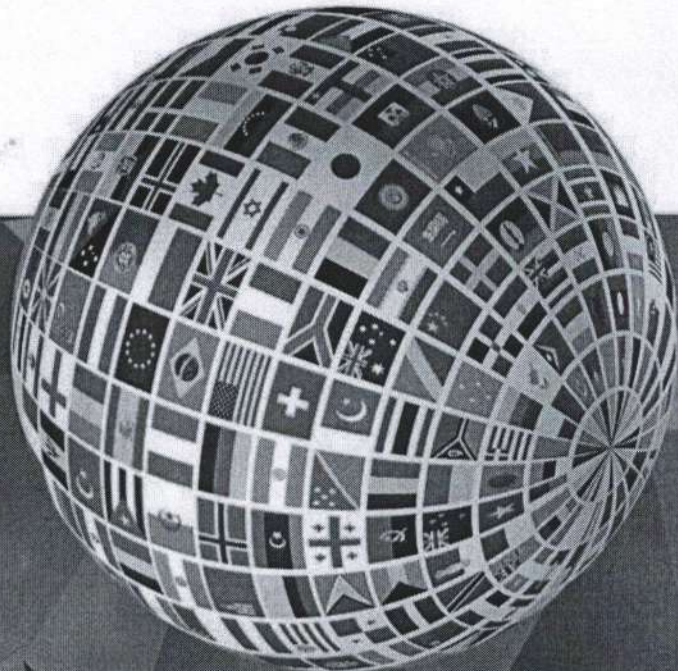
28 февраля 2023 г.

г. Пенза, РФ

Директор МЦНС

«Наука и просвещение»

к.э.н. Гуляев Г.Ю.



**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР НАУЧНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА
«НАУКА И ПРОСВЕЩЕНИЕ»**



SCIENCE and EDUCATION
INTERNATIONAL CENTRE FOR SCIENTIFIC COOPERATION

WORLD SCIENCE: PROBLEMS AND INNOVATIONS

**СБОРНИК СТАТЕЙ LXXI МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
«WORLD SCIENCE: PROBLEMS AND INNOVATIONS»,
СОСТОЯВШЕЙСЯ 28 ФЕВРАЛЯ 2023 Г. В Г. ПЕНЗА**

**ПЕНЗА
МЦНС «НАУКА И ПРОСВЕЩЕНИЕ»
2023**

УДК 001.1
ББК 60
В75

Ответственный редактор:
Гуляев Герман Юрьевич, кандидат экономических наук

В75

WORLD SCIENCE: PROBLEMS AND INNOVATIONS: сборник статей LXXI Международной научно-практической конференции. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». – 2023. – 190 с.

ISBN 978-5-00173-716-2

Настоящий сборник составлен по материалам LXXI Международной научно-практической конференции «**WORLD SCIENCE: PROBLEMS AND INNOVATIONS**», состоявшейся 28 февраля 2023 г. в г. Пенза. В сборнике научных трудов рассматриваются современные проблемы науки и практики применения результатов научных исследований.

Сборник предназначен для научных работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Ответственность за аутентичность и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законодательства об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

Полные тексты статей в открытом доступе размещены в Научной электронной библиотеке **Elibrary.ru** в соответствии с Договором №1096-04/2016К от 26.04.2016 г.

УДК 001.1
ББК 60

© МЦНС «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2023
© Коллектив авторов, 2023

ISBN 978-5-00173-716-2

ФИЛОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ	98
ВОСТОЧНЫЕ ПЕРЕВОДЫ А.А. ФЕТА АСКЕРОВА ИРАДА	99
ПРИМЕРЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СОВЕРШЕННОГО ВИДА С ВРЕМЕННЫМИ ЗНАЧЕНИЯМИ В АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ АСАДОВА РУГИЯ МИРЗАГА КЫЗЫ	105
ЮРИДИЧЕСКИЕ НАУКИ	108
СООТНОШЕНИЕ СПИК И СОГЛАШЕНИЯ О ГЧП АВЕРЬЯНОВ АРТЕМ ДМИТРИЕВИЧ	109
ПРОБЛЕМНЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ГРАЖДАНСКОГО ИСКА В УГОЛОВНОМ ПРОЦЕССЕ СМОЛЯГИН АЛЕКСЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ	113
ПРОБЛЕМЫ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ АЗАРТНЫХ ИГР В СЕТИ ИНТЕРНЕТ НА ТЕРРИТОРИИ РФ БЕЛЯКОВА АНАСТАСИЯ ЕВГЕНЬЕВНА	116
ОСОБЕННОСТИ ГРАЖДАНСКО-ПРАВОВОГО МЕТОДА РЕГУЛИРОВАНИЯ ОБЩЕСТВЕННЫХ ОТНОШЕНИЙ СОЛОВЬЁВА АННА АНДРЕЕВНА	120
УГОЛОВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА РАСПРОСТРАНЕНИЕ ЗАВЕДОМО ЛОЖНЫХ СВЕДЕНИЙ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ ИОРДАНСКАЯ ТАТЬЯНА ЕВГЕНЬЕВНА	123
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ	127
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ ФИЛЛЕР АННА АНДРЕЕВНА, ЩЕРБАКОВА АЛЁНА СЕРГЕЕВНА	128
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ МОРОЗОВА ЕЛИЗАВЕТА ВЛАДИСЛАВОВНА	131
ОРГАНИЗАЦИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ И РАБОТНИКОВ ОВД РФ БАДРАА СОДБАЯР	134
МЕТОДОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ ИНОЯЗЫЧНОМУ ГОВОРЕНИЮ В НЕЛИНГВИСТИЧЕСКОМ ВУЗЕ ПОСРЕДСТВОМ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ЗДОРОНОК ЮЛИЯ АЛЕКСАНДРОВНА	140
ОСОБЕННОСТИ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО И РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ СЕМЕНОВА ЕЛЕНА ВАЛЕНТИНОВНА	145
ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНИК ПРАВОПОЛУШАРНОГО РИСОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ФОКИНА АНАСТАСИЯ ВАДИМОВНА	148

УДК 37

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

ФИЛЛЕР АННА АНДРЕЕВНА,
ЩЕРБАКОВА АЛЁНА СЕРГЕЕВНА

аспирантка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Аннотация: на данный момент в современном спорте большую популярность набирает такой вид спорта, как лыжная подготовка. Если рассматривать скоростно-силовые качества спортсменов 16-18 лет на этапе специализации, то они предпринимают нововведенные требования к повышению эффективности многолетней подготовки, с использованием множества методов и упражнений. В данной статье рассматриваются определенные подходы к изучению скоростно-силовых характеристик лыжников. Представлены два комплекса в условиях тренировки для развития скоростно-силовых компонентов.

Ключевые слова: скоростно-силовая подготовка, комплекс физических упражнений, лыжная подготовка.

THEORETICAL ASPECT OF SPEED AND STRENGTH TRAINING OF ATHLETES ENGAGED IN SKI RACE IN ADOLESCENT AGE

Filler Anna Andreevna,
Shcherbakova Alyona Sergeevna

Abstract: At the moment, in modern sports, such a sport as ski training is gaining great popularity. If we consider the speed-strength qualities of athletes aged 16-18 at the stage of specialization, then they put forward new requirements for increasing the effectiveness of long-term training, using a variety of methods and exercises. This article discusses certain approaches to the study of the speed-strength characteristics of skiers. Three complexes are presented under training conditions for the development of speed-strength components.

Keywords: speed and strength training, a set of physical exercises, ski training.

Лыжная подготовка – начиная общеобразовательными учреждениями, заканчивая многолетним тренировочным процессом, все больше популяризуется в современном мире, потому что преодоления вершин и спусков, в работу нашего организма вовлекаются все группы мышц ног, туловища, рук. Спортсмен максимально увеличивает сухую мышечную массу и снижает подкожный жир, чтобы состояние занимающегося был на оптимальном уровне. Такой вид спорта благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему организма, улучшение работы дыхательной системы.

Лыжники изрядно сопротивляются применению аэробных нагрузок в своих тренировках, отдавая предпочтение к повышению интенсивности силовых тренировок.

Лыжная подготовка имеет ужесточенные требования к спортсмену для отбора в спортивные команды. Распространена среди подрастающих юношей и девушек, и является очень динамичным видом

спорта. Она включает в себя физическую, психологическую, техническую и тактическую подготовку, таким образом, не каждый подросток может подойти под профессиональные требования и показать максимальный результат в соревновательной деятельности. Особое внимание в лыжной подготовке уделяется скоростно-силовым качествам спортсменов.

По мнению Горелова А.А., что в основе высоких достижений и стабильных результатов лежат скоростно-силовые качества, а их развитие берет начало еще в юношеском возрасте [1].

Ложкина И.Р. считает, что для улучшения скоростно-силовых качеств занимающихся, при котором максимально проявление максимальной и предмаксимальной мощности выполняемых упражнений, требуется сильное напряжение мышц [2].

В настоящее время появляется необходимость поиска усовершенствования рациональных путей скоростно-силовых способностей тренировочного процесса, предусматривающих методов спортивной тренировки, для повышения эффективности показателей в соревновательной деятельности.

Рассматривая задачи тренировочного процесса спортсменов на этапе специализации, то можно отметить, что основную роль играет повышение скоростно-силового компонента лыжника, а методы тренировочного процесса напрямую направлены на развитие и совершенствование скоростно-силовых компонентов двигательной деятельности.

Мы разработали специальную авторскую программу для лыжников на этапе специализации 16-18 лет, которая несет в себе физические упражнения направленные на скоростно-силовую подготовку занимающихся. Такие упражнения благоприятно влияют на верхние и нижние конечности. Цель тренера равномерно распределить интенсивность и объём нагрузки под каждого подростка.

При выполнении имитации физических упражнений необходимо локально воздействовать на рабочие группы мышц в данной тренировке, повышая скоростно-силовую нагрузку. Мы представим комплекс упражнений на этапе специализации для развития скоростно-силовых способностей лыжников.

Комплекс 1: Упражнения для мышц нижних конечностей

1. Многоскоки.
2. Выпрыгивание из полуприсяда.
3. Ходьба в полуприсяде и в приседе.
4. Работа с тренажерами на силу.

Комплекс 2: Упражнения на развития мышц рук и плечевого пояса:

1. Подтягивание в виси на высокой перекладине.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отталкиванием от скамьи.
3. Различные тренажерные устройства.
4. Работа с тренажерами на укрепление верхнего плечевого пояса
5. Растяжка лежа с одним коленом к груди (правая)
6. Растяжка задней группы мышц бедра

Комплекс 3: Упражнения для этапа специализации 16-18 лет.

1. Имитация одновременно одношашного хода.
2. Имитация попеременно двухшашного хода
3. Поворот переступанием в движении на равнине и со спуска
4. Прохождение дистанции 5 км на учет времени
5. Эстафеты на лыжах по парам
6. Передвижение одновременным бесшажным ходом под уклон и на равнине, чередуя отталкивание двумя палками и одной

7. Передвижение попеременным двушажным ходом в подъём, с различной скоростью.

В заключение данной статьи можно сделать следующие выводы. Что многие ошибочно для себя представляют лыжные гонки не совсем сложным скоростно-силовым видом спорта. Что помимо скоростных упражнений, также можно использовать силовые упражнения, направленные на прямую с обеспечением основной направленности.

Таким образом, данные упражнения являются основными для начала тренировки на этапе специализации. Данный комплекс разработан для пятиразовых тренировок в неделю, в программу общей

специальной подготовки. Тренер может скорректировать и рассчитать определённую нагрузку на каждого спортсмена, отталкиваясь от объёма и интенсивности тренировочного процесса.

Рассмотрение проблемы физической подготовки спортсменов лыжной подготовки на этапе тренировочного спортивного мастерства, должно основываться на методически грамотном подходе, тщательно подбирать физические упражнения. А, также объём и интенсивность тренировочной и соревновательной нагрузки к ним.

К решению поставленных задач и представлять стойкую систему подготовки способную оказать конкретное физическое воздействие на спортсмена.

Список источников

1. Горелов, А.А. Коррекция состояния здоровья студентов специальной медицинской группы с нарушениями сердечно-сосудистой системы на занятиях физической культурой / А.А. Горелов, О.Г. Румба, М.Д. Богоева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 3 (73). – С. 37-41.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт / И.М. Бутин. – М., Владос, 2003.
3. Ложкина О.П. Физическая культура в образовательном процессе курсантов(студентов) / О.П. Ложкина, Н.П. Ложкина, В.И. Тютюнников // Молодой ученый. – 2016. – №7. – С. 1063–1065 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/111/27352/> (дата обращения: 14.01.2020).
4. Масляков В.А. Массовая физическая культура в вузе: учебное пособие / В.А. Масляков, В.С. Матяжов. – М.: Высшая школа, 2013. – 240 с.
5. Скотников В. Ф., Соловьев В. Б. Скоростно-силовая подготовка в различных видах спорта: силовой компонент (теоретический аспект) // Ученые записки университета Лесгафта. — 2020. — №3 (181). — С. 418-421.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт развития образования» Краснодарского края
(ГБОУ ИРО Краснодарского края)

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что
Щербакова Алёна Сергеевна

с « 25 августа 2022 г. по « 31 августа 2022 г. »

прошел(а) повышение квалификации в
ГБОУ ИРО Краснодарского края
(наименование образовательного учреждения (подразделение) дополнительного профессионального образования)
«Реализация требований обновленных ФГОС НОО, ФГОС ООО в
по теме: «
(наименование проблемы, темы, программы дополнительного профессионального образования)
работе учителя»

в объеме: **36 часов**
(количество часов)

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам программы:

Наименование	Объем	Оценка
Нормативное и методическое обеспечение внедрения обновленных ФГОС НОО, ФГОС ООО	13 часов	зачтено
Внедрение обновленных ФГОС НОО, ФГОС ООО в предметном обучении	23 часа	зачтено

Прошел(а) стажировку в (на)
(наименование предмета, организации, учреждения)

Итоговая работа на тему:



Город **Краснодар**
М.П. **ИРО**
Ректор
Секретарь
Т.А. Гайдук
Л.Л. Вадбольская
Дата выдачи: **31 августа 2022 г.**

УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231500009414

Регистрационный номер № 23795/22

Муниципальное образование город Краснодар
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар средняя общеобразовательная
школа № 66 имени Евгения Дороща
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30.08.2021 протокол № 1
Председатель М.Н. Захарова
подпись руководителя ОУ _____ Ф.И.О.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности

Настольный теннис

(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс) среднее общее образование (5-6 класс)

(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов

35

Учитель или группа учителей, разработчиков рабочей программы

Щербакова А.С., учитель физической культуры МАОУ СОШ № 66

(ФИО полностью, должность, сокращенное наименование организации)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по настольному теннису составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08 октября 2010 года № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры* в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ».
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", утверждённые постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированные в Минюсте России 3 марта 2011 г. N 19993.

Образовательная программа «Настольный теннис» имеет спортивно-оздоровительную направленность, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в селе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий,

направленных на достижение победы, учит занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – формирование у воспитанников навыков игры в настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию; Приобретение необходимых теоретических знаний; Овладение основными приемами техники и тактики; Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы. Привитие учащимся организаторских навыков; Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису; Участие в школьных соревнованиях, подготовка учащихся к районным соревнованиям; Программа рассчитана на 5-7 классы- 12-13 лет, 35 часов в год - по 1 часу в неделю.

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальная, практическая, комбинированная, соревновательная.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного

годового цикла 2 – 3 раза в год. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированной качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как

- рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.
 - области физической культуры:
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка
- техника и тактика игры;

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки.

Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

СФП занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ в этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности

К концу первого полугодия:

Будут знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют: основами техники настольного тенниса;
- основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу второго полугодия:

Будут знать:

- о технических приемах в настольном теннисе;
- о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Применять приемы тактики игры в настольный теннис;
- судить в соревнованиях в теннисе, организовать мини-турнир.
- Общаться в коллективе

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям;
- Освоят накат справа и слева по диагонали;
- Освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»;
- Освоят накат справа и слева в один угол стола;
- Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ-спин справа по подставке справа;
- Научатся делать топ спин слева по подставке;
- Освоят технику топ спин слева по подставке;
- Освоят технику топ-спина справа по подрезке справа;

- Освоят технику топ–спин слева по подрезке слева;
- Будут уметь проводить и судить соревнования в группах среднего возраста;

способы проверки результативности

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися, опрос, участие в школьных и районных соревнованиях. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

№п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
Теоретические сведения		
1	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.	1
2	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Правила игры в настольный теннис.	1
Итого:		2
Практические занятия		
1	Специальная подготовка	15
2	Основы техники и тактики игры	14
3	Контрольные игры.	3
4	Соревнования	1
Итого:		33
Всего часов:		35

Календарно тематическое планирование по настольному теннису 5-6 классы

№ п/п	тема занятия	кол-во часов	цели и задачи занятия	оборудование и инвентарь	предметные результаты	планируемые результаты		Личные результаты	Дата	
						ууд (познавательные, регулятивные, коммуникативные)			П.	Ф.
1	2	3	4	5	6	7	8	9		
1	Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока.	1	- Знакомство с видом спорта- развитие гибкости лучезапястного сустава. - воспитание умения слушать и выполнять команду	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь быть дисциплинированным на занятиях по настольному теннису	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей	Проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.			
2	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы	1	- обучение техники хвата ракетки. - развитие гибкости лучезапястного сустава. - воспитание умения слушать и	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь занимать исходное положение и выполнять хватку ракетки	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом, хватка теннисной ракетки, теннисного мяча,	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры			

5	Правила игры в настольный теннис. Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.	1	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь подсчитывать ЧСС, определять степень утомления	задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: контролировать действия партнера.	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач	
6	Удары по мячу	1	- обучение технике подачи - развитие координации движений - воспитание трудолюбия	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять подачу открытой и закрытой сторонами ракетки	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, подачи и удары Результативные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей;	проявление особого интереса к новому, собственному школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	
7	Удары по мячу	1	- обучение технике высоко-дальнего удара. - развитие силы удара	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять высоко - дальние удары	учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и	

					контроль; адекватно воспринимать оценку учителя	сообразительность	
					Коммуникативные: контролировать действия партнера.		
8	Удары по мячу	1	- обучение технике мягким ударам перед собой - развитие гибкости лучезапястного	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять мягкие удары перед собой	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, удары справа и слева открытой, закрытой стороной ракетки, контрольное выполнение подачи.	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;
9	Удары по мячу	1	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств	Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач

				мяч.		зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.	делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.	
16	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1	- воспитание нравственности - обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание самостоятельности	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять удар без вращения мяч.	Регулятивные: использовать игру настольный теннис в организации активного отдыха. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
17	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств		Подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.	
18	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	- обучение технике - развитие гибкости	Теннисный стол, ракетки,	Уметь выполнять удар «накат»	Регулятивные: использовать игры в организации активного	Оценивать собственную	

			голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный мяч.		отдыха. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов.	учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	
19	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	- повторение техники - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь последовательно выполнять подачу и удары	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий.	Проявлять правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.);	
20	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	- повторение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять удары «накат» справа	Регулятивные: уважительно относиться к партнеру. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности	
21	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять удары «накат» слева на столе	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий	Воспитывать в себе волю к победе	

22	Выбор позиции.	Трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь быстро занимать исходное положение и выполнять удары в зависимости от полёта теннисного мяча	теннисиста	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	
23	Выбор позиции.	- повторение техники - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь быстро принимать решение, выполнять технически правильно	Регулятивные: выполнять правила игры. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	
24	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	- повторение техники - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять Мягкие удары с перемещением вперед	Регулятивные: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Познавательные:	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения,	

25	Игра в «крутиловку» вправо и влево.		эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять Мягкие удары с перемещением вперед	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	доброжелательности	
		1	- повторение техники - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости			Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности		
26	Свободная игра на столе	1	- разучивание комбинации - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять подачу, нападающий удар, мягкий удар (подставка)	Познавательные: Уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;	Стремление к победе, умение достойно проигрывать	
		1	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников	Регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу. Коммуникативные: формулировать собственное мнение.	Стремление к победе, умение достойно проигрывать Формирование потребности к ЗОЖ	
27	Свободная игра на столе	1						

28	Игра на счет из одной, трёх партий					Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников	<p>Познавательные: Уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;</p> <p>Регулятивные: принимать учебную задачу;</p> <p>осуществлять контроль по образцу.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение.</p>	<p>Воспитывать в себе волю к победе.</p> <p>Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений</p>	
29	Игра на счет из одной, трёх партий				Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	<p>Регулятивные: принимать учебную задачу;</p> <p>осуществлять контроль по образцу.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение.</p>	<p>Воспитывать в себе волю к победе.</p> <p>Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений</p>		
30	Тактика игры с разными противниками.				Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	<p>Познавательные: понимание и принятие цели.</p> <p>координацию, включаться в творческую деятельность под руководством учителя;</p> <p>Регулятивные: Принимать и сохранять</p>	<p>Воспитывать в себе волю к победе.</p> <p>Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений</p>		

31	Тактика игры сразными противниками.	1	- обучение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: задавать вопросы.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры.	
32	Основные тактические варианты игры.	1	совершенствование техники короткой подачи в переднюю зону - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, учебной игры Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры.	
33	Основные тактические варианты игры.	1	совершенствование техники высоко дальной подачи до задней линии площадки, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры.	

34	Основные тактические варианты игры.		эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	Коммуникативные: контролировать действия партнера.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры.		
35	Соревнования	1	- повторение техники, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	Регулятивные: выполнять правила игры. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.	Воспитывать в себе волю к победе. Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры.		