

Министерство здравоохранения Тверской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Тверской медицинский колледж»  
ГБПОУ ТМК

«СОГЛАСОВАНО»

Учебно – методическое объединение  
средних государственных  
профессиональных образовательных  
организаций Тверской области  
«Здравоохранение и медицинские науки»

Председатель УМО  Н.К. Тарасова

« 31 » 03 20 21 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор  
ГБПОУ «Тверской медицинский колледж»

  
Соцкая Т.Н.

« 1 » 04 20 21 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ**  
**«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Возраст обучающихся: 16 – 25 лет

Срок реализации: 9 месяцев

г. Тверь

2021 г.

Дополнительная образовательная программа «Настольный теннис» ориентирована на совершенствование у обучающихся профессионально значимых и жизненно важных физических качеств, двигательных умений и навыков, волевых черт характера.

**Организация - разработчик:**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Тверской медицинский колледж» (ГБПОУ ТМК)

**Разработчик:**

Малинин Н.Н. – преподаватель физического воспитания высшей квалификационной категории ГБПОУ «Тверской медицинский колледж»

**Рецензент:**

Дмитриев Ю.В. - преподаватель физического воспитания высшей квалификационной категории ГБПОУ «Тверской медицинский колледж»

Рассмотрена на заседании ЦМК общегуманитарных и общепрофессиональных дисциплин. Протокол №3 от 4 февраля 2021 г.  
Председатель ЦМК – Павкина Н.В.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .....	4
2. Документы, регламентирующие содержание и организацию образовательного процесса при реализации дополнительной образовательной программы «Настольный теннис»:	
2.1 Учебный план .....	9
2.2 Содержание ДОП .....	10
2.3 Формы аттестации, оценочные материалы.....	16
3. Условия реализации дополнительной образовательной программы:	
3.1 Кадровое обеспечение .....	19
3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение .....	19
3.3 Материально-техническое обеспечение.....	21
3.4. Создание специальных образовательных условий для лиц с ОВЗ, детей-инвалидов и инвалидов .....	21

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях среднего профессионального образования включает в себя как проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ, так и реализацию дополнительных образовательных программ физкультурно-спортивного профиля. В программе «Настольный теннис» представлены основные разделы спортивной подготовки оздоровительной группы студентов. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки по настольному теннису.

### **Направленность программы**

Направленность дополнительной образовательной программы (ДОП) – физкультурно-спортивная, так как в жизни современного молодого поколения существует проблема дефицита двигательной активности. Поэтому в условиях повышенной учебной нагрузки в колледже важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы, в том числе во внеурочное время.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях и инструкторскую практику.

В программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов ознакомительного этапа 1-го года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов.

Основополагающие принципы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и

восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно- тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

**Целевая аудитория:** обучающиеся колледжа 16-25 лет, желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и волейболом и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Данная дополнительная образовательная программа реализуется в форме групповых практических и теоретических занятий, индивидуальных и коллективных тренировок в соответствии с расписанием, утвержденным образовательным учреждением.

Группы формируются в соответствии с уровнем подготовки спортсменов и могут быть одновозрастные или разновозрастные.

После перенесенных заболеваний обучающиеся допускаются к тренировочным занятиям только по справкам врача. Персонал и тренер должны располагать адресом и телефоном ближайшего лечебного учреждения, где может быть оказана медицинская помощь.

### **Цель программы:**

Создание условий для массового привлечения обучающихся к легкой атлетике, формирование физически и гармонично развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, использование средств настольного тенниса для укрепления и сохранения здоровья, воспитания профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

#### **Задачи программы:**

- формирование стойкого интереса к физической активности и спорту;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками игры;
- обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям;
- привитие навыков соревновательной деятельности;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры;
- предусмотреть тенденции все возрастающих требований к уровню физической подготовленности обучающихся в зависимости от возраста с ежегодным изменением задач, объема и интенсивности, средств, контрольных нормативов;
- реализация мероприятий, направленных на максимальное привлечение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом через организацию занятий настольным теннисом в образовательном учреждении.

**Требования к уровню подготовки, необходимому для освоения ДОП.** Каждый обучающийся должен обладать физическим развитием, соответствующем своему возрасту, и иметь представление об основах личной гигиены, причинах травматизма при занятии настольным

теннисом и правилах его предупреждения.

### **Планируемые (ожидаемые) результаты**

Планируемые результаты освоения программы «Настольный теннис» включают интегративные качества обучающегося, которые он может применить в результате освоения программы: чувство товарищества, взаимопомощи; чувство долга, ответственности, уважения; дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива. Результатом учебно-тренировочной работы обучающихся являются показатели выступлений и соревнований.

В ходе освоения программы обучающийся будет **знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта, педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- возрастные особенности развития основных психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой; психо-функциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях спортом и правила его предупреждения.

**Уметь:**

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень

индивидуальной работоспособности; выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

#### **Владеть:**

- тактико-техническими приемами настольного тенниса;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

**Использовать** приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в профессиональной и повседневной жизни, включать занятия спортом в активный отдых и досуг.

#### **Освоение программы**

- поможет развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма, повысить сопротивляемость организма к заболеваниям, преодолевать усталость, боль;
- выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;
- воспитает привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов, сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни;

Программа рассчитана на **140** часов подготовки. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с программой. Каждое занятие продолжительностью 90 минут, 4 академических часа в неделю.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам подготовки по настольному теннису. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 39 недель занятий. Спортивно-оздоровительный этап охватывает всех желающих, основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-оздоровительных занятий.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

## 2.1 Тематический план (количество часов в неделю – 4 / количество часов в год – 140)

Содержание занятий	Всего часов
1	2
<b>1. Теоретические занятия:</b>	<b>8</b>
1.1 .Краткий обзор развития настольного тенниса в России	2
1.2.Сведения о строении и функциях организма человека	2
1.3.Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм	2
1.4.Основы техники и техническая подготовка	2
<b>2. Практические занятия</b>	<b>100</b>
2.1 .Общая физическая подготовка	16
2.2.Специальная физическая подготовка	40
2.3.Техническая и тактическая подготовка	40
<b>3. Соревнования:</b>	<b>32</b>
Выполнение контрольных нормативов	4
Контрольные игры и соревнования	24
Инструкторская и судейская практика	4
<b>Всего часов</b>	<b>140</b>

## 2.2 Содержание ДОП

### 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ – 8 часов

*Тема 1.1. Краткий обзор развития настольного тенниса в России.*  
Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для

укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

*Тема 1.2. Сведения о строении и функциях организма человека.*

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

*Тема 1.3. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.*

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного

дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

#### *Тема 1.4. Основы техники и техническая подготовка*

Содержание: Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Обучающиеся должны знать:

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

Уметь:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ – 132 часа**

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов обучающихся.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.

6. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

7. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья.

8. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

**Студент должен знать:**

Технологию совершенствования приобретенного опыта творческой практической деятельности, развития деятельности, развития самодетельности в физической культуре и спорте для повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности, направленных на решение индивидуальных и коллективных интересов. Студент должен уметь:

Реализовать теоретико-методические знания в плане применения разнообразных средств физической культуры для приобретения

индивидуального и коллективного практического опыта, развивать и совершенствовать свою познавательную творческую активность в направлении формирования жизненно и профессионально значимых качеств, свойств, умений и навыков.

## **2. Практические занятия.**

### *2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)*

#### 2.1.1. Строевые упражнения;

- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса;
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава;
- Упражнения для шеи и туловища;

#### 2.1.2. Упражнения для всех групп мышц;

- Упражнения для развития силы;

#### 2.1.3. Упражнения для развития быстроты;

- Упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития ловкости;

#### 2.1.4. Упражнения типа «полоса препятствий»;

- Упражнения для развития общей выносливости;

Обучающиеся должны

#### **знать:**

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность,

периодичность.

#### **Уметь:**

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно.

### *2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)*

#### 2.2.1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести;

#### 2.2.2. Упражнения для развития игровой ловкости;

2.2.3 Упражнения для развития специальной выносливости;

2.2.4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;

2.2.5. Упражнения с отягощениями.

Обучающиеся должны **знать:**

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

**Уметь:**

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость).

### *2.3. Техническая и тактическая подготовка*

*Основные технические приемы:*

#### 2.3.1. Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

#### 2.3.2. Способы передвижений:

- а) бесшажный
- б) шаги
- в) прыжки
- г) рывки

#### 2.3.3. Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка - «пером»
- б) горизонтальная хватка - «рукопожатие»

#### 2.3.4. Подачи

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

#### 2.3.5. Технические приемы нижним вращением

- а) срезка

б) подрезка

### 2.3.6. Технические приемы без вращения мяча

а) толчок

б) откидка

в) подставка

### 2.3.7. Технические приемы с верхним вращением

а) накат

б) топс- удар

### 2.3.8. Техника нападения.

### 2.3.9. Техники передвижения.

Бесшажный способ передвижения (без переноса ОПТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища) Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

### 2.3.10. Техники подачи.

Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Игра в нападении. Накат слева, справа. Техника защиты.

Обучающиеся должны **знать:**

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.
- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите.

**Уметь:**

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях.
- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях.

- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов.

### 3. Соревнования.

3.1 Выполнение контрольных нормативов.

3.2. Контрольные игры и соревнования.

Первенство среди студентов области.

Первенство колледжа по настольному теннису.

### Контрольные упражнения по тактико-технической подготовке

№ 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	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	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.

### 2.3 Формы аттестации, оценочные материалы

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

В данной программе система предъявления результатов образовательной деятельности представлена в виде классификационных соревнований (с соблюдением всех правил соревнований и правил присвоения спортивных разрядов)

В учебно-тренировочном процессе используются следующие принципы:

1. Принцип систематичности
2. Принцип дифференциальности
3. Принцип доступности

Освоение программы опирается на методические принципы спортивной подготовки: целевой подход и индивидуализацию тренировочного и соревновательного процесса.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований.
- Правила выполнения нормативных требований.

Уметь:

- Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.

К тренировочному занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.
2. Содержание тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено

постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4. Каждое отдельное тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Структура тренировочного занятия предусматривает три части:

I. Подготовительную

II. Основную

III. Заключительную

В **подготовительной** части (разминке) происходит начальная организация, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнению основной части. Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени. Имеются три главных причины, объясняющих необходимость разминки.

Разминка позволяет: 1. Мобилизовать суставы и весь организм, стимулировать кровоток, поднять температуру мышц и растянуть их. Это поможет игрокам увеличить диапазон движения и избежать травм.

2. Максимально использовать тренировочную деятельность игрока. Организм более работоспособен при постепенной нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Напряженная физическая деятельность преждевременно утомляет организм, если он недостаточно разогрет.

3. Подготовить обучающихся психологически и умственно. Мозг также должен настроиться на специфическую ситуацию тренировки. «Прокручивая» мысленно варианты перемещений в игре, мозг активизирует работу и фокусируется на приемах, необходимых в ходе занятий.

Продуктивная разминка состоит из трех фаз:

1. Цель первой фазы - постепенная мобилизация организма. Легкие беговые упражнения направлены на повышение температуры тела и частоты сердечных сокращений (ЧСС).

2. Вторая фаза также направлена на постепенное втягивание организма в работу и преследует цель растянуть главные группы мышц и проработать суставы. Особое внимание следует обратить на мышцы и суставы, задействованные в игре - спины, бедер, ног.

3. Последняя фаза является наиболее интенсивной. Здесь применяются движения в более быстром темпе с акцентом на имитацию игровых действий.

**Основная часть** направлена на решение задач занятия, связанных с обучением техники и тактики, развитием специальных физическим качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.

2. Задачи, связанные с развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.

3. Динамика нагрузки в тренировочном занятии носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени.

**Заключительная** часть занятия должна обеспечивать постепенное приведение организма в относительно спокойное состояние. В конце тренировки подводятся итоги, даются индивидуальные задания. На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

### **3. Условия реализации**

**дополнительной образовательной программы «Настольный теннис»:**

#### **3.1 Кадровое обеспечение**

Программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим образование, соответствующее профилю ДОП.

#### **3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение**

Образовательный процесс организуется в очной форме.

Методы обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение тренером, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений спомощью партнера, тренера, команды.

Тренировочное занятие строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями тренировочного процесса.

В ходе реализации дополнительной образовательной программы обучающимся должен быть обеспечен доступ к электронно-библиотечным системам:

- ЭБС Издательства «ЛАНЬ» <http://e.lanbook.com/>
- ЭБС IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
- ЭБС Национальный цифровой ресурс «РУКОНТ» <http://rucont.ru/>
- Электронная библиотека издательского центра «Академия»  
<http://www.academia-moscow.ru>.

Электронно-библиотечная система обеспечивает возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), и отвечающая техническим требованиям колледжа, как на территории колледжа, так и вне его.

### **Литература**

1. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 (Д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».
2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 (По состоянию на 23 января 2008 года). Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 14, пункт 5) Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. № 470)
3. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982 год. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979 год. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 1995 год.

### **3.3 Материально-техническое обеспечение**

Колледж располагает материально-технической базой, соответствующей действующим санитарными и противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, предусмотренных учебным планом образовательной программы. Занятия проводятся на спортивных сооружениях ГБПОУ ТМК.

Колледж располагает:

- специальным спортивным залом с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режимом;

*Для реализации программы используются:*

- спортивный инвентарь:
- скамейка гимнастическая
- скакалки
- учебно-методическая литература по легкой атлетике

### **3.4 Создание специальных образовательных условий**

### **для лиц с ОВЗ, детей-инвалидов и инвалидов.**

Учебный процесс строится на основе индивидуально-дифференцированного подхода к обучающимся с ограниченными возможностями здоровья. Для обучающихся с ОВЗ разрабатывается адаптированная образовательная программа.

В целях доступности получения дополнительного образования учащимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми - инвалидами и инвалидами колледж обеспечивает:

для учащихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- альтернативную версию официального сайта организации в сети «Интернет» для слабовидящих, имеется доступ к ЭБС.

Имеется возможность обеспечить размещение в доступных для обучающихся местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании учебных занятий.

- с нарушением опорно-двигательного аппарата:

- обеспечивается возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения и другие помещения, а также их пребывание в указанных помещениях. Для лиц с нарушением опорно-двигательной системы предусмотрено обучение на первом этаже, обеспеченного пандусом, расширенными дверными проемами и соответствующими санитарными условиями.