



## **Раздел № 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программы**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Настольный теннис - один из видов спорта, развиваемых общественной благотворительной организацией «Специальная Олимпиада России», которая предлагает целый комплекс мероприятий для людей с ментальными нарушениями. Соревнования по настольному теннису включены в единый календарный план спортивных мероприятий Специальной Олимпиады. Занятия этим видом спорта позволяют инвалидам не только развивать и совершенствовать основные физические качества (выносливость, координацию движений, ловкость, быстроту и т.д.), но и в перспективе стать участником краевых, всероссийских и международных соревнований по настольному теннису.

Игра в настольный теннис предполагает стремление превзойти соперника в скорости действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает игроков 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 игроков проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

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

Психолого-педагогическое сопровождение участника программы направлено на гармоничное развитие личности, повышение эффективности всех видов подготовки, обеспечение психологической готовности к участию в тренировках и соревновательных мероприятиях, создание предпосылок к продолжительному мотивированному участию в настоящей программе и стабильную демонстрацию высоких результатов.

Психолого-педагогическое сопровождение участников программы осуществляется по трем направлениям:

1) индивидуально-социальное – изучение и развитие особенностей личности, разрешение психологических проблем, связанных с адаптацией, бытом, учебой и общением;

2) терапевтическое – психологическая помощь при нарушении здоровья, пограничных состояниях, восстановлении

3) тренировочно-соревновательное – реализация потенциала личности в процессе психологического сопровождения спортивной деятельности.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41);

Письмо Минобрнауки РФ от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

Методические рекомендации «Структурирование программы дополнительного образования», разработанных ГКУ КК «Краевой методический центр» (г. Краснодар, 2022 год);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГБУ СО КК «Армавирский РЦ».

Устав ГБУ СО КК «Армавирский РЦ».

Программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, 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 инвалидов в области физической культуры и предъявляет к обучающимся посильные требования в освоении настольного тенниса.

**Актуальность** программы заключается в том, что она позволяет инвалидам повысить уровень своего игрового мастерства, и при успешном освоении стать членом спортивной команды реабилитационного центра на соревнованиях различного уровня. Программа направлена на создание условий

для развития личности инвалида, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия человека, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья.

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, что ее реализация позволяет решать вопрос эффективного использования свободного времени инвалидов, их вовлечения в активную жизнь, пробуждение у них интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Программой предусмотрено сочетание различных методов обучения (подражание, показ, образец, словесная инструкция) с преобладанием практических методов обучения.

## **1.2 Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма инвалидов с ментальными нарушениями посредством занятий настольным теннисом.

### **Задачи программы:**

Образовательные:

1. Формирование представлений о настольном теннисе как виде спорта;
2. Приобретение навыков правильной регулировки физической нагрузки;
3. Обучение инвалидов технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие:

1. Развитие координации движений и основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции;
2. Развитие двигательных способностей посредством игры в настольный теннис;
3. Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

1. Воспитание социальной активности, чувства самостоятельности, ответственности у инвалидов;
2. Пропаганда здорового образа жизни.

Коррекционные:

1. Коррекция недостатков физического и психического развития.
2. Развитие крупной и мелкой моторики, координации.
3. Восстановление утраченных или нарушенных функций, т.е. использование физических упражнений для восстановления организма.

**Адресат программы.**

Программа «Физическая культура» разработана для инвалидов с ментальными нарушениями в возрасте от 18 лет и старше.

**Объем программы.**

Общее количество – 312 часов.

Срок освоения программы – 1 год.

**Режим занятий.**

Занятия проходят в групповой форме, 3 раза в неделю по 2 академических часа (90 минут).

**1.2 Учебный план  
дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программы  
«Настольный теннис»**

| №<br>п/п     | Наименование<br>разделов             | Количество часов |                          |                         |
|--------------|--------------------------------------|------------------|--------------------------|-------------------------|
|              |                                      | Всего            | Теоретические<br>занятия | Практические<br>занятия |
| 1.           | Знакомство с<br>настольным теннисом  | 2                | 4                        |                         |
| 2.           | Обучение игре в<br>настольный теннис | 220              | 6                        | 218                     |
| 3.           | Контрольные игры                     | 90               |                          | 90                      |
| <b>ВСЕГО</b> |                                      | <b>312</b>       | <b>10</b>                | <b>302</b>              |

## 1.2. Содержание программы

### **Занятие 1.**

*Теоретическое занятие.*

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис.

### **Занятие 2.**

*Теоретическое занятие.*

Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис.

### **Занятие 3.**

*Теоретическое занятие.*

Техника безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека.

### **Занятие 4.**

*Практическое занятие.*

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Техника хвата теннисной ракетки. Поддача мяча в нападении. Парные игры.

### **Занятие 5.**

*Теоретическое занятие.*

Техника безопасности. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.

### **Занятие 6.**

*Практическое занятие.*

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития силы. Жонглирование теннисным мячом. Игра защитника против атакующего.

### **Занятия 7- 8.**

*Практические занятия.*

Техника безопасности. общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.

### **Занятия 9 -10.**

*Практические занятия.*

Техника безопасности. общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста. Прием подач ударом. Парные игры.

### **Занятия 11-12.**

*Практические занятия.*

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные. Парные игры.

#### **Занятия 13-14.**

*Практические занятия.*

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные. Парные игры.

#### **Занятия 15-18.**

*Практические занятия.*

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Подача мяча «маятник», «челнок». Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего против защитника.

#### **Занятия 19-22.**

*Практические занятия.*

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие гибкости. Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»). Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.

#### **Занятия 23-26.**

*Практические занятия.*

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча. Поддачи подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего.

#### **Занятия 27-28.**

*Практические занятия.*

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Подача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего.

#### **Занятие 29.**

*Теоретическое занятие.*

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Повторение правил игры в настольный теннис.

#### **Занятие 30.**

*Практическое занятие.*

Удар без вращения «толчок». Поддачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры.

#### **Занятие 31.**

*Теоретическое занятие.*

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Действующие правила игры, терминология.

### **Занятие 32.**

*Практическое занятие.*

Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «тон-спин» - сверхкрученный удар. Совершенствование подачи по диагонали. Парные игры.

### **Занятие 33.**

*Теоретическое занятие.*

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Перспектива дальнейшего развития правил.

### **Занятие 34.**

*Практическое занятие.*

Совершенствование подачи «восьмерка». Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Игра атакующего против атакующего.

### **Занятие 35 - 38.**

*Практические занятия.*

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Совершенствование подачи в один угол стола. Игра атакующего против защитника.

### **Занятие 39 - 42.**

*Практические занятия.*

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития выносливости. Удары по теннисному мячу: без вращения. Совершенствование подачи по подставке справа. Удары атакующие: удар по «свече». Парные игры.

### **Занятие 43 - 46.**

*Практические занятия.*

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Прием подачи ударом: атакующим. Совершенствование подачи по подрезке справа. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры.

### **Занятие 47.**

*Теоретическое занятие.*

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Действующие правила игры, терминология (повторение).

### **Занятие 48 - 50.**

*Практические занятия.*

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Поддачи топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего.

### **Занятие 51-54.**

*Практические занятия.*

Техника безопасности. Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Поддачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры.

### **Занятие 55.**

*Теоретическое занятие.*

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Правила игры и методика судейства соревнований.

### **Занятие 56.**

*Практическое занятие.*

Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар.

### **Занятие 57-60.**

*Практические занятия.*

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Совершенствовать технику приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего.

### **Занятие 61-64.**

*Практические занятия.*

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Совершенствовать поддачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. Игра атакующего против защитника.

### **Занятие 65 - 66.**

*Практические занятия.*

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Совершенствование поддачи мяча в нападении. Парные игры.

### **Занятие 67-69.**

*Практические занятия.*

Техника безопасности. Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего.

### **Занятие 70 - 72.**

*Практические занятия.*

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника.

#### **Занятие 73-75.**

*Практические занятия.*

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры.

#### **Занятие 76-78.**

*Практические занятия.*

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.

#### **Занятие 79-81.**

*Практические занятия.*

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Поддачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры.

#### **Занятие 82-84.**

*Практические занятия.*

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник». Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего.

#### **Занятие 85-87.**

*Практическое занятие.*

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подач ударом подготовительным. Игра атакующего против защитника.

#### **Занятие 88 - 90.**

*Практические занятия.*

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники подачи мяча «веер». Поддачи подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего.

#### **Занятие 91 - 92.**

*Практические занятия.*

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры.

### **Занятие 93 - 94.**

*Практические занятия.*

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Удар по теннисному мячу без вращения «толчок». Удар с нижним вращением «подрезка». Парные игры.

### **Занятие 95 - 96.**

*Практические занятия.*

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Удар с верхним вращением «накат». Совершенствовать подачи по подставке справа. Контактующий удар. Игра атакующего против защитника.

### **Занятие 97 - 98.**

*Практическое занятие.*

Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». Прием подач ударом защитным. Парные игры.

### **Занятие 99 - 100.**

*Практическое занятие.*

Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». Прием подач ударом защитным. Парные игры.

### **Занятие 101 - 104.**

*Практическое занятие.*

Контрольные игры.

## **1.5. Планируемые результаты**

У обучающихся:

- сформируется понимание правил игры в настольный теннис;
- усовершенствуются спортивные навыки: быстрота, ловкость, точность;
- разовьются личные качества: внимание, координация, пространственное мышление;
- разовьется мотивация для участия в турнирах по настольному теннису, спортивных соревнованиях различного уровня.

## Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы «Настольный теннис»

| № раздела, темы                             | Дата |             | Количество часов |                       |                      |
|---|------|-------------|------------------|-----------------------|----------------------|
|   |      |             | Всего            | Теоретические занятия | Практические занятия |
| Раздел 1. Знакомство с настольным теннисом  |      |             |                  |                       |                      |
| 1   |      | Занятие 1.  |                  | 1                     |                      |
| 1   |      | Занятие 2.  |                  | 1                     |                      |
| 1   |      | Занятие 3.  |                  | 2                     |                      |
| Раздел 2. Обучение игре в настольный теннис |      |             |                  |                       |                      |
| 2.  |      | Занятие 4.  |                  |                       | 2                    |
| 3.  |      | Занятие 5.  |                  | 1                     |                      |
| 4.  |      | Занятие 6.  |                  |                       | 2                    |
| 5.  |      | Занятие 7.  |                  |                       | 2                    |
| 6.  |      | Занятие 8.  |                  |                       | 2                    |
| 7.  |      | Занятие 9.  |                  |                       | 2                    |
| 8.  |      | Занятие 10. |                  |                       | 2                    |
| 9.  |      | Занятие 11. |                  |                       | 2                    |
| 10.   |      | Занятие 12. |                  |                       | 2                    |
| 11.   |      | Занятие 13. |                  |                       | 2                    |
| 12.   |      | Занятие 14. |                  |                       | 2                    |
| 13.   |      | Занятие 15. |                  |                       | 2                    |
| 14.   |      | Занятие 16. |                  |                       | 2                    |
| 15.   |      | Занятие 17. |                  |                       | 2                    |
| 16.   |      | Занятие 18. |                  |                       | 2                    |
| 17.   |      | Занятие 19. |                  |                       | 2                    |
| 18  |      | Занятие 20. |                  |                       | 4                    |
| 19  |      | Занятие 21. |                  |                       | 4                    |
| 20.   |      | Занятие 22. |                  |                       | 4                    |
| 21.   |      | Занятие 23. |                  |                       | 4                    |
| 22.   |      | Занятие 24. |                  |                       | 2                    |
| 23.   |      | Занятие 25. |                  |                       | 2                    |
| 24.   |      | Занятие 26. |                  |                       | 2                    |
| 25.   |      | Занятие 27. |                  |                       | 2                    |

|     |             |  |   |   |
|-----|-------------|--|---|---|
| 26. | Занятие 28. |  |   | 4 |
| 27. | Занятие 29. |  | 1 |   |
| 28. | Занятие 30. |  |   | 4 |
| 29. | Занятие 31. |  | 1 |   |
| 30. | Занятие 32. |  |   | 4 |
| 31. | Занятие 33. |  | 1 |   |
| 32. | Занятие 34. |  |   | 4 |
| 33. | Занятие 35. |  |   | 2 |
| 34. | Занятие 36. |  |   | 2 |
| 35. | Занятие 37. |  |   | 2 |
| 36. | Занятие 38. |  |   | 2 |
| 37. | Занятие 39. |  |   | 2 |
| 38. | Занятие 40. |  |   | 2 |
| 39. | Занятие 41. |  |   | 4 |
| 40. | Занятие 42. |  |   | 4 |
| 41. | Занятие 43. |  |   | 2 |
| 42. | Занятие 44. |  |   | 2 |
| 43. | Занятие 45. |  |   | 2 |
| 44. | Занятие 46. |  |   | 2 |
| 45. | Занятие 47. |  | 1 |   |
| 46. | Занятие 48. |  |   | 4 |
| 47. | Занятие 49. |  |   | 4 |
| 48. | Занятие 50. |  |   | 4 |
| 49. | Занятие 51. |  |   | 4 |
| 50. | Занятие 52. |  |   | 2 |
| 51. | Занятие 53. |  |   | 2 |
| 52. | Занятие 54. |  |   | 2 |
| 53. | Занятие 55. |  | 1 |   |
| 54. | Занятие 56. |  |   | 4 |
| 55. | Занятие 57. |  |   | 2 |
| 56. | Занятие 58. |  |   | 2 |
| 57. | Занятие 59. |  |   | 2 |
| 58. | Занятие 60. |  |   | 2 |
| 59. | Занятие 61. |  |   | 2 |
| 60. | Занятие 62. |  |   | 2 |
| 61. | Занятие 63. |  |   | 2 |
| 62. | Занятие 64. |  |   | 2 |
| 63. | Занятие 65. |  |   | 2 |
| 64. | Занятие 66. |  |   | 2 |
| 65. | Занятие 67. |  |   | 2 |
| 66. | Занятие 68. |  |   | 2 |
| 67. | Занятие 69. |  |   | 2 |
| 68. | Занятие 70. |  |   | 2 |

|     |                             |              |            |    |     |
|-----|-----------------------------|--------------|------------|----|-----|
| 69. | Занятие 71.                 |              |            | 4  |     |
| 70. | Занятие 72.                 |              |            | 4  |     |
| 71. | Занятие 73.                 |              |            | 2  |     |
| 72. | Занятие 74.                 |              |            | 2  |     |
| 73. | Занятие 75.                 |              |            | 2  |     |
| 74. | Занятие 76.                 |              |            | 4  |     |
| 75. | Занятие 77.                 |              |            | 2  |     |
| 76. | Занятие 78.                 |              |            | 2  |     |
| 77. | Занятие 79.                 |              |            | 2  |     |
| 78. | Занятие 80.                 |              |            | 2  |     |
| 79. | Занятие 81.                 |              |            | 2  |     |
| 80. | Занятие 82.                 |              |            | 2  |     |
| 81. | Занятие 83.                 |              |            | 2  |     |
| 82. | Занятие 84.                 |              |            | 2  |     |
| 83. | Занятие 85.                 |              |            | 2  |     |
| 84. | Занятие 86.                 |              |            | 2  |     |
| 85. | Занятие 87.                 |              |            | 2  |     |
| 86. | Занятие 88.                 |              |            | 2  |     |
| 87. | Занятие 89.                 |              |            | 2  |     |
| 88. | Занятие 90.                 |              |            | 2  |     |
| 89. | Занятие 91.                 |              |            | 2  |     |
| 90. | Занятие 92.                 |              |            | 2  |     |
| 91. | Занятие 93.                 |              |            | 2  |     |
| 92. | Занятие 94.                 |              |            | 2  |     |
| 93. | Занятие 95.                 |              |            | 2  |     |
| 94. | Занятие 96.                 |              |            | 2  |     |
| 95. | Занятие 97.                 |              |            | 2  |     |
| 96. | Занятие 98.                 |              |            | 2  |     |
| 97. | Занятие 99.                 |              |            | 2  |     |
| 98. | Занятие 100.                |              |            | 2  |     |
|     | Раздел 3. Контрольные игры. |              |            |    |     |
| 1.  | Занятие 101.                |              |            | 18 |     |
| 2.  | Занятие 102.                |              |            | 20 |     |
| 3.  | Занятие 103.                |              |            | 20 |     |
| 4.  | Занятие 104.                |              |            | 20 |     |
|     |                             | <b>ВСЕГО</b> | <b>312</b> | 10 | 302 |

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

### **Материально-техническое оснащение**

Оборудованные спортивный зал, открытые игровые и спортивные площадки, уличный гимнастический комплекс (перекладины, бревно, параллельные брусья, рукоход, лабиринт, шведская стенка). В работе используются современный спортивный инвентарь и оборудование: тренажеры, столы для настольного тенниса, ракетки для тенниса и бадминтона, гимнастические скамьи, обручи, различные виды мячей, кегли и т.д.

## **2.3. Формы контроля планируемых результатов.**

Формы подведения итогов реализации программы являются:

- анализ проведенных занятий;
- командные и личные соревнования., их результаты;
- участие в соревнованиях различных уровней.

## **2.4. Методическое обеспечение программы**

### **Методические материалы.**

При составлении данной программы мы использовали следующие принципы:

Принцип деятельного подхода – включение инвалида в разнообразные, доступные ему виды деятельности по овладению опытом физического совершенствования. Данный принцип предписывает усвоение не только знаний, но и различных способов деятельности для их получения. Принцип вариативности – многообразие видов физической активности и видов деятельности с инвалидами. Принцип оптимизации предполагает наличие критериев оптимально выбранных нагрузок. Принцип наглядности – обозначает необходимость личного примера инструктора по физической культуре в процессе обучения движениям и физическим нагрузкам. Принцип доступности и индивидуализации – предполагает необходимость соблюдения посильной меры трудности в процессе занятий физкультурой, дифференцирование направленности тренировочных занятий, величины физической нагрузки и способов ее регулирования, приемов реабилитационного воздействия в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся. Принцип систематичности – выражается в непрерывности и определенной последовательности занятий физической культурой. В зависимости от того, на какой стадии выполняется нагрузка, выделяют режимы реабилитационных воздействий – развивающий, поддерживающий, восстановительный. Принцип динамичности – выражается в неуклонном повышении требований к организму занимающихся, которые

предполагают постоянное обновление и постепенное усложнение применяемых упражнений, условий занятий, величины нагрузки, ее объемов и интенсивности. Это будет вести только к положительным результатам, если нагрузки не превышают функциональных возможностей инвалидов.

Данные принципы ориентируются на первоочередное формирование у инвалида убежденности в полезности и целесообразности тренировок, осознанном отношении к освоению настольного тенниса как вида спорта, развитию мотивации и самоорганизации здорового образа жизни.

#### **Методы работы:**

- наглядный (просмотр фото- и видеоматериалов)
- примера (используется при демонстрации приемов игры);
- игровой (использование упражнений в игровой форме).

### **Педагогические технологии используемые при реализации программы**

#### **Кадровое обеспечение.**

Программа реализуется инструктором-методистом по физической культуре и инструкторами по физической культуре, имеющими высшее профессиональное образование (образовательный ценз указанных лиц подтверждается документами государственного образца о соответствующем уровне образования и (или) квалификации).

### **3. Список литературы**

#### **Основная.**

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех., М., ФиС, 2008.
2. Правила настольного тенниса. – М., 2012.
3. «Теория и методика настольного тенниса» под ред. профессора Г.В. Барчуковой. М.: «Академия», 2006.
4. Барчукова Г.В настольный теннис. Правила игры, судейство и организация соревнований – М.: Физическая культура и Спорт, 2005.
5. Журавский В.П. Настольный теннис - такая простая и сложная игра. – Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007.

#### **Дополнительная.**

1. Обучение настольному теннису за 5 шагов, Жданов В.Ю., Жданов И.Ю., Милоданова Ю.А., Москва: Sport, 2015
2. Правила по видам спорта Специальной олимпиады. - М., 2018
3. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. - М., Советский спорт, 2014

4. Мизин А.Н., Барчукова Г.В. Физическая культура: настольный теннис. - М., ТВТ-Дивизион, 2015
5. Галина Барчукова: Настольный теннис для всех и каждого. - М., 2022 г.

### **Интернет-ресурсы.**

- <http://ttfr.ru/> - Федерация настольного тенниса России.
- <http://ttw.ru/> - Мир настольного тенниса. Народный сайт. Свежие новости, история, рекорды, форум.
- <http://www.rustt.ru/> - Российский портал о настольном теннисе, интересные эксклюзивные новости, уроки и секреты мастерства, рекомендации по подбору ракеток и методические указания. история, правила.
- <https://www.ttbl.ru/videouroki> - видеоуроки по настольному теннису.
- <http://www.rttf.ru/> - Форум настольного тенниса