

Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Свердловской области «Дворец молодёжи»
Отдел адаптивной физической культуры

Принята на заседании
научно-методического совета
ГАУДО СО «Дворец молодёжи»
Протокол № 1 от 26 августа 2016 г



Утверждаю:
Директор
ГАУДО СО «Дворец молодёжи»
К.В. Шевченко
Приказ № 362-д от 29 августа 2016г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
для учащихся с ограниченными возможностями здоровья
«Настольный теннис»**

Возраст учащихся: от 7 лет и старше
Срок реализации: 11 лет

Авторы-составители:
Рукавишникова Л.Н.,
Потапова И.А.,
методисты.

г. Екатеринбург, 2016.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
(группы начальной подготовки)

№ п/п	Название темы	Количество часов в год		
		1 год	2 год	3 год
1	Теоретическая подготовка	12	20	20
2	Общая физическая подготовка	142	140	130
3	Специальная физическая подготовка	30	80	80
4	Техническая подготовка	90	140	140
5	Участие в соревнованиях	-	15	25
6	Контрольные испытания по общей и специальной физической, теоретической подготовке	4	10	10
7	Воспитательная работа	-	4	4
8	Медико-биологический контроль	-	5	5
Итого:		276	414	414

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
(учебно-тренировочные группы)

№ п/п	Название темы	Количество часов в год		
		1 год	2-3 годы	4-5 годы
1	Теоретическая подготовка	22	26	26
2	Общая физическая подготовка	87	80	80
3	Специальная физическая подготовка	92	148	166
4	Технико-тактическая подготовка	240	426	526
5	Участие в соревнованиях	68	68	78
6	Контрольные испытания по общей и специальной физической, подготовке	6	10	10
7	Инструкторская и судейская практика	19	30	30
8	Восстановительные мероприятия	13	30	40
9	Медико-биологический контроль	5	10	10
Итого:		(624) 552	828	966

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
(Группы спортивного совершенствования)

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов	
		1 год	2-3 год
1	Теоретическая подготовка	28	34
2	Общая физическая подготовка	60	60
3	Специальная физическая подготовка	150	180
4	Технико-тактическая подготовка	698	778
5	Участие в соревнованиях	78	90
6	Контрольно-переводные испытания	10	10
7	Инструкторская и судейская практика	30	30
8	Восстановительные мероприятия	40	50
9	Медико-биологический контроль	10	10
	Итого:	1104	1242

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
(группы высшего спортивного мастерства)

№ п/п	Тема	Количество часов в год
1	Теоретическая подготовка	36
2	Общая физическая подготовка	60
3	Специальная физическая подготовка	180
4	Технико-тактическая подготовка	880
5	Соревновательная подготовка	90
6	Контрольные испытания	10
7	Инструкторско-судейская практика	30
8	Восстановительные мероприятия	88
9	Медико-биологический контроль	10
	Итого:	1380

АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» предусматривает работу с детьми с ограниченными возможностями здоровья (дети с легкой степенью умственной отсталости), имеющими разрешение врача на занятия настольным теннисом.

Данная программа разработана с **целью** обеспечения возможностей для дополнительного физкультурно-спортивного образования детей и подростков с легкой степенью умственной отсталости.

Практическая реализация программы предусматривается специалистами, имеющими специальное физкультурно-дефектологическое либо физкультурное образование.

Задачи программы:

– укрепление здоровья детей с легкой умственной отсталостью, содействие нормальному физическому развитию, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;

– обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых умений и навыков посредством игры в настольный теннис;

– развитие двигательных (кондиционные и координационные) способностей;

– формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;

– воспитание мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой, сознательному применению физических упражнений в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

– подготовка спортсменов для участия в соревнованиях по настольному теннису областного, российского и международного уровня.

На практических занятиях с использованием методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта средствами игры в настольный теннис происходит физическая реабилитация и социальная адаптация детей с ограниченными возможностями здоровья.