

Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение Свердловской области  
«АРТИНСКИЙ АГРОПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»

РАССМОТРЕНО:  
на педагогическом совете  
ГАПОУ СО «ААТ»  
Протокол №7  
От «10» января 2024г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГАПОУ СО «ААТ»  
/Д.В. Сыворотко/

«10» января 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА СТУДЕНЧЕСКОГО  
СПОРТИВНОГО КЛУБА**

Арти 2024г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПРОГРАММЫ</b>	стр. 3
<b>2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	стр.6
<b>3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	стр.16

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПРОГРАММЫ**

### **1.1 Область применения программы:**

Программа является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности студенческого спортивного клуба «Игра» ГАПОУ СО «Артинского агропромышленного техникума».

Программа предназначена для формирования целостного представления о здоровом образе жизни, повышения спортивного мастерства обучающихся в профессиональных образовательных организациях, реализующих программу подготовки специалистов среднего звена.

Программа служит основным документом для эффективного содействия успешному решению задач физического воспитания студентов.

### **1.2 Актуальность, педагогическая целесообразность:**

Программа ориентирована на обеспечение развития двигательной сферы, необходимого уровня физического развития и подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни, сохранению личной уникальности в условиях, благоприятных для развития спортивной индивидуальности.

Программа усиливает составляющую общего образования в аспекте формирования у обучающихся жизненных ценностей, способствует приобретению опыта самоорганизации и самоконтроля, помогает в профессиональном самоопределении.

Используемые формы, средства, технологии и методики образовательной деятельности соответствуют достижению цели и задач программы.

### **1.3 Цели и задачи программы – требования к результатам освоения программы:**

Основными задачами, стоящими перед занимающимися, являются:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- дать необходимые знания по физической культуре и спорту, истории развития атлетической гимнастики, врачебном контроле, первой медицинской помощи, правила и организации соревнований.

Данный материал планируется для каждого курса в зависимости от возраста и подготовленности обучающихся. Во всех периодах тренировочного процесса большее внимание уделяется технической подготовке занимающихся.

Для занимающихся предусматриваются теоретические и практические занятия, а также сдача контрольных нормативов два раза в год и участия в соревнованиях.

В образовательном процессе и поэтапном формировании у обучающихся собственных установок, значимой мотивации на систематические занятия

спортом и здоровый образ жизни, определяются личностные, мета предметные и предметные результаты.

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

Цели и задачи программы.

Настольный теннис направлен на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Цель программы – углубленное изучение настольному теннису, укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков; -воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств; - формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях; - развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений, - формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании. Задачами программы являются:

- содействие правильному умственному развитию.
- приобретение необходимых теоретических и методических знаний.
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игры.
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений.
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и прочее.
- воспитание правильных взаимоотношений между учащимися, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности.
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.
- воспитание смелости, настойчивости, дисциплинированности, чувства дружбы. • привитие студентам организаторских навыков.
- повышение специальной, тактической подготовки учащихся по настольному теннису.
- подготовка учащихся к соревнованиям по настольному теннису.

– формирование культуры здоровья как основной ценности человека;

формирование позитивных личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, исключая воздействие факторов, способных нанести вред психическому или физическому здоровью человека;

формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности жизни человека.

*Мета предметные результаты* обеспечиваются через формирование определённых действий в процессе целостного образовательного процесса:

формирование умений позитивного коммуникативного индивидуального и коллективного общения со сверстниками и взрослыми;

способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;

умение эффективно использовать знания о значимости занятий физической культурой и спортом в жизненной практике;

знать свои права, грамотно использовать.

*Предметные результаты* проявляются при выборе способа двигательной деятельности, в умении творчески применять при решении практических задач, связанных с организацией и самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

В результате освоения программы по атлетической гимнастике обучающийся должен

**уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

использовать технику и методику обучения по атлетической гимнастике;

применять навыки в организации и проведении спортивных мероприятий;

**Настольный теннис;**

-: иметь углубленные представления о технике наката

- , технике атакующих и контратакующих ударов

- технике подрезки

- технике подач с различным вращением,

- основах тактики игры

-; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и различных подвижных игр.

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять

- организовать самостоятельные занятия настольным теннисом

- организовывать и проводить соревнования по настольному теннису

В результате изучения программы обучающийся должен

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- специфику тренировочного процесса;
- правила соревнований.

**1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение дополнительной общеразвивающей программы спортивного клуба:**

Программа рассчитана на 144 часа тренировочных занятий в спортивном зале, под руководством преподавателя.

## **2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ**

### **2.1 Объём учебной и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
Теоретический раздел	4
Общая физическая подготовка	60
Специальная физическая подготовка	20
Техническая подготовка	40
Соревнования	20
<b>ВСЕГО</b>	<b>144</b>

### **2.2 Тематический план и содержание**

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)</b>	<b>Объём часов</b>	<b>Уровень освоения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1.Теоретический раздел	Содержание учебного материала 1.1 <b>Краткое сведение о физической культуре.</b> Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль История атлетической гимнастики, настольного тенниса. Правильное питание. Режим тренировок. Составление плана работы по индивидуальному плану.	2	2
2.Общая	Содержание учебного материала 2.1	10	2

физическая подготовка			
	Содержание учебного материала 2.2	10	2
	<b>Развития общей силы. Упражнения с гантелями</b> Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей. Стоя руки с гантелями опущены, подъем гантелей вперёд (фронтальная часть дельты). Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат). Лежа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад – вверх. Смешанные висы.		
Содержание учебного материала 2.3	10	2	
<b>Комплекс специальных упражнений</b> Жим штанги лёжа на наклонной скамье. Лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями. Стоя со штангой в руках наклоны вперед. Стоя со штангой за головой наклоны вперед. Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом. Стоя штанга на плечах, приседание. Сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы. Стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс.			
	<b>Практические занятия</b>	50	
<b>3.Специальная</b>	<b>Содержание учебного материала 3.1</b>	10	2

<p><b>физическая подготовка</b></p>	<p><b>Жим штанги лёжа на наклонной скамье.</b>  Лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями. Стоя со штангой в руках наклоны вперёд. Стоя со штангой за головой наклоны вперёд. Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом. Стоя штанга на плечах, приседание. Сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы. Стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс.</p>		
<p><b>4. Техническая подготовка</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала 4.1.</b>  <b>Техника на снарядах. Жим лежа</b>  Точки опоры лопатки, таз, стопы. Голову зафиксируйте</p>	5	2
	<p><b>Содержание учебного материала 4.2.</b>  <b>Элементы становой тяги.</b>  Становая тяга — упражнение весьма энергоёмкое. Оно включает в себя в механике следующие упражнения: жим ногами, гиперестезия для мышц спины (лежа на фитболе – таз и ноги неподвижны, работают в динамике прямые мышцы спины), классическая гиперестезия (работает тазобедренный сустав, мышцы разгибатели и бицепс бедра), отведение ног на тренажере для ягодичных мышц, тренировка предплечий, подтягивания, подъем штанги на бицепс.</p>	5	2
	<p><b>Содержание учебного материала 4.3.</b>  <b>Техника приседа со штангой</b>  Движение вниз должно начинаться с тазобедренного сустава, его отведения, и выполняться в начале за счет сгибания ног и вертикального естественного опускания. Присесть следует до параллели бедер с полом.</p>	5	2



	<b>Содержание учебного материала 4.4.</b>	<b>5</b>	<b>2</b>
	<b>Рабочая осанка.</b> Удержание рациональной рабочей осанки в условиях выполнения сложно координированного движения		
<b>5. Соревнования</b>	<b>Участие в различных спортивных мероприятиях техникума и АГО.</b>	<b>20</b>	<b>2</b>
	<b>Всего-</b>	<b>72час.</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕКЦИИ**

Программа работы секции рассчитана на один год обучения. Обучение проводится с учетом индивидуальных способностей обучающихся, их уровня знаний и умений. На занятиях обучающимся предоставляются возможности удовлетворять свои интересы и сочетать различные направления и формы занятий. Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом. Возраст обучающихся 16-20 лет, количество обучающихся в группе составляет 20 человек. Программой предусматривается годовая учебно-тренировочная нагрузка 72 часа. Спортивная секция работает 2 раза в неделю по 2 часа, всего 36 занятий за учебный год. Форма организации обучающихся на занятии: групповая, игровая, индивидуальной игровой, в парах. Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное. Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса: Основной показатель работы секции 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. Преподаватель-руководитель секции использует варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Контрольные тесты и упражнения

проводятся в течении всего учебно-тренировочного 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

### **САМОКОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ**

Самоконтроль играет в подготовке теннисистов важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности лыжников. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуются ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с преподавателем и врачом.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Формируемые УУД: Предметные: иметь углубленные представления о технике наката, технике атакующих и контратакующих ударов, технике подрезки, технике подач с 8 различным вращением, основах тактики игры; организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и различных подвижных игр. Мета предметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата; умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; уметь организовать самостоятельные занятия настольным теннисом, а также, с группой товарищей; организовывать и проводить соревнования по настольному теннису в колледже, во дворе, в оздоровительном лагере; умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; умение вести наблюдение за показателями своего физического развития; Личностные: развитие мотивов спортивной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли занимающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий настольным теннисом. В результате изучения рабочей программы у обучающихся планируется снижение уровня заболеваемости студентов, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение

играть в команде. Формирование здорового образа жизни занимающихся, качественное освоение практических и теоретических навыков игры, привитие любви к игре. Проверка усвоения программы производится в форме контроля уровня достижений студентов. Умения и навыки проверяются во время участия студентов в техникумовских городских и республиканских соревнованиях.

### КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ темы	Наименование разделов, тем, занятий	Кол-во часов	Вид занятий	Наглядные пособия
1	Т/Б на занятиях. Организационный момент.	2	Лекция	Иллюстрация примерами
2	Понятия о правилах игры Н/Т	2	Лекционно - практическое	Иллюстрация примерами
3	Правила поведения на соревнованиях по Н/Т	2	Лекционно-практическое	Иллюстрация примерами
4	Совершенствование подачи мяча	2	Лекционно-практическое	Показ и рассказ преподавателем Интернет ресурсы
5	Совершенствование подачи мяча	2	практическое	Показ и рассказ преподавателем Интернет ресурсы
6	Учебно-тренировочная игра 1x1 судейство	2	практическое	правила игры
7	Совершенствование приёма мяча после удара	2	практическое	Показ и рассказ преподавателем Интернет ресурсы
8	Совершенствование приёма мяча после удара	2	практическое	Показ и рассказ преподавателем Интернет ресурсы
9	Учебно-тренировочная игра 1x1 судейство	2	практическое	правила игры
10	Совершенствование удара толчком	2	практическое	Показ и рассказ преподавателем Интернет ресурсы
11	Совершенствование удара толчком	2	практическое	Показ и рассказ преподавателем Интернет ресурсы
12	Учебно-тренировочная игра 1x1 судейство	2	практическое	правила игры
13	Совершенствование	2	практическое	Показ и рассказ

	удара срезки справа с отскока.			преподавателем Интернет ресурсы
14	Совершенствование удара срезки справа с отскока.	2	практическое	Показ и рассказ преподавателем Интернет ресурсы
15	Учебно-тренировочная игра 1x1 судейство	2	практическое	правила игры
16	Совершенствование короткого наката слева.	2	практическое	Показ и рассказ преподавателем Интернет ресурсы
17	Совершенствование короткого наката справа.	2	практическое	Показ и рассказ преподавателем Интернет ресурсы
18	Совершенствование короткого наката слева.	2	практическое	Показ и рассказ преподавателем Интернет ресурсы
19	Совершенствование короткого наката справа.	2	практическое	Показ и рассказ преподавателем Интернет ресурсы
20	Учебно-тренировочная игра 1x1 судейство	2	практическое	правила игры
21	Совершенствование подрезки открытой ракеткой.	2	практическое	Показ и рассказ преподавателем Интернет ресурсы
22	Совершенствование подрезки закрытой ракеткой.	2	практическое	Показ и рассказ преподавателем Интернет ресурсы
23	Учебно-тренировочная игра 1x1 судейство	2	практическое	правила игры
24	Совершенствование накатов и подрезки.	2	практическое	Показ и рассказ преподавателем Интернет ресурсы
25	Учебно-тренировочная игра 1x1 судейство	2	практическое	правила игры
26	Совершенствование комбинации, используемые нападающим против защитника.	2	практическое	Показ и рассказ преподавателем Интернет ресурсы
27	Совершенствование комбинации, используемые нападающим против	2	практическое	Показ и рассказ преподавателем Интернет ресурсы

	нападающего.			
<b>28</b>	Учебно-тренировочная игра 1x1 судейство	<b>2</b>	практическое	правила игры
<b>29</b>	Совершенствование комбинации, используемые защитником против нападающего.	<b>2</b>	практическое	Показ и рассказ преподавателем Интернет ресурсы
<b>30</b>	Совершенствование комбинации, используемые защитником против защитника	<b>2</b>	практическое	Показ и рассказ преподавателем Интернет ресурсы
<b>31</b>	Учебно-тренировочная игра 1x1 судейство	<b>2</b>	практическое	правила игры
<b>32</b>	Правила игры в парах.	<b>2</b>	практическое	Показ и рассказ преподавателем Интернет ресурсы
<b>33</b>	Учебно-тренировочная игра 2x2 судейство	<b>2</b>	практическое	правила игры
<b>34</b>	Учебно-тренировочная игра 2x2 судейство	<b>2</b>	практическое	правила игры
<b>35</b>	Учебно-тренировочная игра 2x2 судейство	<b>2</b>	практическое	правила игры
<b>36</b>	Учебно-тренировочная игра 1x1 судейство	<b>2</b>	практическое	правила игры
	Всего часов	<b>72</b>		

### СОДЕРЖАНИЕ «Настольный теннис»

№ темы	Наименование разделов, тем, занятий	Содержание темы
1	Т/Б на занятиях. Организационный момент	Техника безопасности и чрезвычайные ситуации, возникшие на занятиях. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале
2	Понятия о правилах игры в настольный теннис.	Действующие правила игры, терминология. Перспективы

		дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на её развитие
3	Правила проведения соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований.	Правила игры и методика судейства соревнований
4	Совершенствование подачи мяча	Подачи мяча по заданному направлению. Подачи мяча по выбранному направлению.
5	Совершенствование подачи мяча	Подачи мяча по заданному направлению. Подачи мяча по выбранному направлению
6	Учебно-тренировочная игра 1x1 судейство	Соревновательные игры со счетом по правилам
7	Совершенствование приёма мяча после удара	Приём мяча после удара по указанному направлению. Приём мяча после удара по выбранному направлению и розыгрыш очка.
8	Совершенствование приёма мяча после удара	Приём мяча после удара по указанному направлению. Приём мяча после удара по выбранному направлению и розыгрыш очка.
9	Учебно-тренировочная игра 1x1 судейство	Соревновательные игры со счетом по правилам
10	Совершенствование удара толчком	Выполнение ударов толчком с заданием варьировать длину и направление полета мяча
11	Совершенствование удара толчком	Выполнение ударов толчком с заданием варьировать длину и направление полета мяча.
12	Учебно-тренировочная игра 1x1 судейство	Соревновательные игры со счетом по правилам
13	Совершенствование удара срезки справа с отскока.	Выполнение ударов срезкой справа с заданием варьировать длину и направление полета мяча.
14	Совершенствование удара срезки слева с отскока.	Выполнение ударов срезкой слева с заданием варьировать длину и направление полета мяча.
15	Учебно-тренировочная игра 1x1 судейство	Соревновательные игры со счетом по правилам
16	Совершенствование короткого наката слева.	Имитация короткого наката. Выполнение короткого наката слева с наброса партнера. Выполнение короткого наката слева в парах.

		Удары слева коротким накатом в пара
17	Совершенствование короткого наката справа.	Имитация короткого наката. Выполнение короткого наката справа с наброса партнера. Выполнение короткого наката справа в парах. Удары справа коротким накатом в парах.
18	Совершенствование длинного наката слева.	Имитация длинного наката. Выполнение длинного наката слева с наброса партнера. Выполнение длинного наката слева в парах. Удары слева длинным накатом в парах
19	Совершенствование длинного наката справа.	Имитация длинного наката. Выполнение длинного наката справа с наброса партнера. Выполнение длинного наката справа в парах. Удары справа длинным накатом в парах.
20	Учебно-тренировочная игра 1x1 судейство	Соревновательные игры со счетом по правилам
21	Совершенствование подрезки справа и слева по прямой по топ-спину	Выполнение ударов подрезкой справа и слева по прямой по топ-спину с заданием, варьировать длину и направление полета мяча.
22	Совершенствование подрезки справа и слева по прямой по топ-спину	Выполнение ударов подрезкой справа и слева по прямой по топ-спину с заданием, варьировать длину и направление полета мяча.
23	Учебно-тренировочная игра 1x1 судейство	Соревновательные игры со счетом по правилам
24	Совершенствование накатов и подрезки.	Игра по прямой и диагонали справа направо топ-спинами. Игра по линии и диагонали слева налево подрезкой по высокой, низкой и средней траектории.
25	Учебно-тренировочная игра 1x1 судейство	Соревновательные игры со счетом по правилам
26	Совершенствование комбинации, используемые нападающим против защитника.	. Подача, прием, розыгрыш очка. Удары с различными вариациями по длине, высоте, направлению полета мяча
27	Совершенствование	. Подача, прием, розыгрыш очка.

	комбинации, используемые нападающим против нападающего	Удары с различными вариациями по длине, высоте, направлению полета мяча
28	Учебно-тренировочная игра 1x1 судейство Учебно-тренировочная игра 1x1 судейство	Соревновательные игры со счетом по правилам
29	Совершенствование комбинации, используемые защитником против нападающего..	Подача, прием, розыгрыш очка. Удары с различными вариациями по длине, высоте, направлению полета мяча
30	Совершенствование комбинации, используемые защитником против защитника..	Подача, прием, розыгрыш очка. Удары с различными вариациями по длине, высоте, направлению полета мяча
31	Учебно-тренировочная игра 1x1 судейство	Соревновательные игры со счетом по правилам
32	Правила игры в парах	. Правила игры и соревнований
33	Учебно-тренировочная игра 2x2 судейство	Соревновательные игры со счетом по правилам
34	Учебно-тренировочная игра 2x2 судейство Соревновательные игры со счетом по правилам	Соревновательные игры со счетом по правилам
35	Учебно-тренировочная игра 2x2 судейство	Соревновательные игры со счетом по правилам
36	Учебно-тренировочная игра 1x1 судейство	Соревновательные игры со счетом по правилам
	Всего часов: 72 ч	

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация общеобразовательной общеразвивающей программы требует наличия: спортивной площадки, тренажерного зала.

#### **Оборудование спортивных помещений:**

##### **Тренажерный зал:**

- Гантели



- Штанга
- Тренажерное оборудование
- Секундомер
- Рукоход
- Скакалки
- Гимнастические скамейки
- Методические пособия и рекомендации
- Инструкция по технике безопасности
- Контрольные нормативы
- Правила по атлетической гимнастике
- Теннисные мячи
- Теннисные ракетки
- Теннисные столы

## **План подготовки по атлетической гимнастике**

### **Занятие № 1.**

- 1 Подъём штанги на грудь и жим с груди стоя
- 2 «Протяжка» штанги узким хватом к подбородку
- 3 Подъём штанги на бицепс в строгом стиле
- 4 Приседания со штангой на плечах
- 5 Жим лёжа
- 6 Тяга штанги в наклоне
- 7 Пресс

<b>1. Подтягивание</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>2. Стан</b>	<b>85x11</b>	<b>85x10</b>	<b>85x10</b>	<b>85x8</b>
<b>3. Тяга штанги</b>	<b>35x12</b>	<b>35x12</b>	<b>35x12</b>	<b>35x12</b>
<b>4 . Тяга гантели</b>	<b>20x12</b>	<b>20x12</b>	<b>25x12</b>	<b>25x12</b>

### **Занятие № 2.**

- 1 Подтягивания на перекладине
- 2 Тяга штанги в наклоне
- 3 Жим штанги из-за головы сидя
- 4 Приседания со штангой на плечах
- 5 Жим лёжа
- 6 разводка гантелей лёжа

7 Подъём гантелей на бицепс сидя

8 Пресс

<b>1. Жим штанги</b>	<b>75x10</b>	<b>75x10</b>	<b>75x10</b>	<b>75x10</b>
<b>2. Стан</b>	<b>85x11</b>	<b>85x11</b>	<b>85x11</b>	<b>85x11</b>
<b>3. Жим гантели</b>	<b>20x10</b>	<b>20x10</b>	<b>20x10</b>	<b>20x10</b>
<b>4. Тяга гантели</b>	<b>20x12</b>	<b>20x12</b>	<b>20x12</b>	<b>20x12</b>

### **Занятие № 3.**

1 Жим лёжа

2 Тяга штанги в наклоне

3 Жим с груди стоя

4 Подъём гантелей на бицепс сидя

5 Приседания со штангой на плечах

6 Подтягивания на перекладине

<b>1. Подтягивание</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>2. Стан</b>	<b>85x11</b>	<b>85x10</b>	<b>85x10</b>	<b>85x8</b>
<b>3. Тяга штанги</b>	<b>35x12</b>	<b>35x12</b>	<b>35x12</b>	<b>35x12</b>
<b>4. Тяга гантели</b>	<b>20x12</b>	<b>20x12</b>	<b>25x12</b>	<b>25x12</b>

### **Занятие № 4.**

1 Подтягивания на перекладине

2 Отжимания от пола и брусьев

3 Приседания

4 Подъём гантелей на бицепс сидя

5 Пресс

<b>1. Подтягивание</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>2. Стан</b>	<b>85x11</b>	<b>85x10</b>	<b>85x10</b>	<b>85x8</b>
<b>3. Тяга штанги</b>	<b>35x12</b>	<b>35x12</b>	<b>35x12</b>	<b>35x12</b>
<b>4. Тяга гантели</b>	<b>20x12</b>	<b>20x12</b>	<b>25x12</b>	<b>25x12</b>

### **Занятие № 5.**

1 Подтягивания на перекладине

2 Тяга штанги в наклоне

3 Жим штанги из-за головы сидя

4 Приседания со штангой на плечах

5 Жим лёжа

6 разводка гантелей лёжа

7 Подъём гантелей на бицепс сидя

8 Пресс.

<b>1. Подтягивание</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>2. Стан</b>	<b>85x11</b>	<b>85x10</b>	<b>85x10</b>	<b>85x8</b>
<b>3. Тяга штанги</b>	<b>35x12</b>	<b>35x12</b>	<b>35x12</b>	<b>35x12</b>
<b>4. Тяга гантели</b>	<b>20x12</b>	<b>20x12</b>	<b>20x12</b>	<b>20x12</b>

### **Занятие № 6.**

- 1 Подтягивания на перекладине
- 2 Тяга штанги в наклоне
- 3 Жим штанги из-за головы сидя
- 4 Приседания со штангой на плечах
- 5 Жим лёжа
- 6 разводка гантелей лёжа

1. Подтягивание	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
2. Стан	<b>85x11</b>	<b>85x11</b>	<b>85x11</b>	<b>85x11</b>
3. Тяга штанги	<b>35x12</b>	<b>35x12</b>	<b>35x12</b>	<b>35x12</b>
4. Тяга гантели	<b>20x12</b>	<b>20x12</b>	<b>20x12</b>	<b>20x12</b>

### **Занятие № 7.**

- 1.Кроссовая подготовка.

### **Занятие №8**

- 1.Футбол.

### **Занятие №9**

- 1.Настольный теннис

### **Занятие №9**

- 1.Армреслинг.

### **Занятие №10**

- 1Участие в соревнованиях.

## **3.2 Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- 1 Федеральный закон от 4.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- 2 Постановление Правительства РФ от 31.12. 2004г №904 «О федеральном агентстве по физической культуре и спорту»
- 3 Постановление Правительства РФ от 29.05.2008 № 410 «О федеральном агентстве по физической культуре и спорту»
- 4 В.И.Ляха, Л.Е.Любомирского, Г.Б. Мейксона «Физическая культура учебник для 10-11 классов» 2010г – 345с
- 5 Е.А.Воронова «Здоровый образ жизни»: программы, мероприятия, игры. - Изд.2-е.- Ростов н/Д: Феникс, 2012. -245
6. Остапенко Л.А. - Атлетическая гимнастика [1986, PDF, RUS]
8. Андреев В., Андреева Л. - «Атлетическая гимнастика: Методическое пособие»

Дополнительные источники:

9. Методическое пособие – «Физиологическое обоснование средств восстановлений и их характеристика», Курченкова О.В. 2010 г.

10. Методическое пособие – «Методика составления индивидуальных программ физического воспитания», Масюк Л.Н., Библиотека ТПК 311.

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). Москва: – ФиС. 1999. 2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1996. 160 с. 3. Гринберг Г.Л., Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. 2001. 4. Кондратьева Г.Н., Шокин А.В. Теннис в спортивных школах. Москва: – ФиС. 2003. 5. Настольный теннис. Правила соревнований. Москва: – ФиС. 2006. 6. Синегубов П.М., Настольный теннис. Программа для спортивных секций и спортивных клубов. Москва: – ФиС. 2005. 7. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). – М. Советский спорт, 1990 8. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ. // Барчукова Г.В. Воробьев В.А., Матыцин О.В. –М.: Советский спорт, 2009.