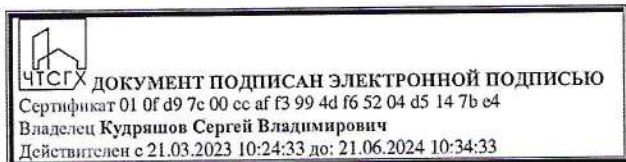




Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение Чувашской Республики  
«Чебоксарский техникум строительства и городского хозяйства»  
Министерства образования  
Чувашской Республики



УТВЕРЖДАЮ

Директор



С. В. Кудряшов

« 04 » октября 2023 г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Настольный теннис»

**Категория слушателей:** лица, без предъявления требований к уровню образования

**Объем:** 200 академических часов



**Форма обучения:** очная

2023 г.

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Настольный теннис»  
(200 академических часов)

Согласовано:

Наименование должности	Ф.И.О.	Протокол* (дата и номер)	Подпись	Дата согласования
Заместитель директора по инновационной и производственной работе	Тюрина М.Н.			04.10.2023
Заведующий отделения дополнительного образования и прикладных квалификаций	Васильева И.Г.			04.10.2023
Председатель цикловой комиссии естественно - научных дисциплин и БЖД	Осинкина И.А.	20.09.2023 v2		20.09.2023

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (юноши и девушки)

## 1. Цели реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей, обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития обучающихся;
- создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.

## 2. Требования к результатам обучения. Планируемые результаты обучения

### 2.1. Характеристика нового вида профессиональной деятельности, трудовых функций и (или) уровней квалификации

№ п/п	Содержание совершенствуемой или вновь формируемой компетенции
1.	Способность осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде
2.	Работать в коллективе и в команде
3.	Быть ответственным за действия членов спортивной команды и за результат выполнения заданий

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

К освоению программы допускаются лица без предъявления требований к уровню образования. Медицинские ограничения регламентированы Перечнем медицинских противопоказаний Минздрава России.

### 2.2. Требования к результатам освоения программы

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы у слушателя должны быть сформированы компетенции, в соответствии с разделом 2.1. программы.

В результате освоения программы слушатель должен:

**знать:**

- историю развития настольного тенниса;
- о месте и значении игры в системе физического воспитания;
- о структуре рациональных движений в технических приёмах игры;

- правила игры;
- правила безопасности игры;
- правила судейства.

**уметь:**

- владеть основами техники настольного тенниса;
- организовать и провести самостоятельные занятия по настольному теннису;
- использовать основные тактические действия во время соревновательных игр;
- уметь выполнять тактические действия в одиночных играх;
- проводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами судейства в настольном теннисе.

### 3. Содержание программы

Категория слушателей: лица, без предъявления требований к уровню образования.  
Трудоемкость обучения: 200 академических часов.

Форма обучения: очная.

#### 3.1. Учебный план

№	Наименование модулей	Всего, ак.час.	В том числе			Форма контроля
			лекции	практ. занятия	промежут. и итог. контроль	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Модуль 1. Настольный теннис	198	4	194	-	-
2.	Итоговая аттестация в форме зачета	2	-	-	2	Зачет
<b>ИТОГО:</b>		<b>200</b>	<b>4</b>	<b>194</b>	<b>2</b>	<b>-</b>

#### 3.2. Учебно-тематический план

№	Наименование модулей	Всего, ак.час.	В том числе			Форма контроля
			лекции	практ. занятия	промежут.и итог. контроль	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1.</b>	<b>Модуль 1. Настольный теннис</b>	<b>198</b>	<b>4</b>	<b>194</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
1.1	Инструктаж по технике безопасности. История настольного тенниса России, правила игры.	2	2	-	-	-
1.2	ОРУ (разминка, техника проведения)	2	-	2	-	-
1.3	ОФП (беговые, прыжковые, силовые упражнения)	24	-	24	-	-
1.4	СФП (скоростные и координационные упражнения)	20	-	20	-	-
1.5	Техническая подготовка	68	-	68	-	-
1.6	Тактическая подготовка	46	-	46	-	-
1.7	Стратегия игры	24	-	24	-	-
1.8	Судейство	12	2	10	-	-
<b>2</b>	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>зачет.</b>
2.1	зачет.	2	-	-	2	зачет.
<b>ИТОГО:</b>		<b>200</b>	<b>4</b>	<b>194</b>	<b>2</b>	<b>-</b>

### 3.3. Учебная программа

#### Модуль 1. Настольный теннис

##### **Тема 1.1. Инструктаж по технике безопасности. История настольного тенниса России, правила игры**

Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. История развития настольного тенниса в России. Правила игры в настольный теннис: формат проведения игры, размеры стола, сетки, площадки, ракетки, мяча. Начисление очков и т.д.

##### **Тема 1.2 ОРУ (разминка, техника проведения)**

Общеразвивающие упражнения на верхний плечевой и нижний тазобедренный пояс, на верхние и нижние конечности, мышцы шеи, прямую мышцу живота и спины.

##### **Тема 1.3 ОФП (беговые, прыжковые, силовые упражнения)**

Общая физическая подготовка: бег с высоким подниманием бедра; захлестыванием голени; с выносом прямых ног вперед, отведением назад и в стороны; с подскоками и многоскоками; бег прыжками; прыжки толчком одной и двух ног; сгибание и разгибание рук из положения в упоре лежа; подтягивание из виса; сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине и на животе.

##### **Тема 1.4 СФП (скоростные и координационные упражнения)**

Специальная физическая подготовка: ускорение, челночный бег, упражнения с собственным весом в различных позах.

##### **Тема 1.5 Техническая подготовка**

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Стойка и перемещение теннисиста. Способы держания ракетки. Поддачи. Поддачи. Имитация подачи мяча. «Маятник», «Веер». Обучение и совершенствование техники ударов толчком слева. Удар подставка. Удар накат слева. Удар накат справа. Удар подрезкаслева. Удар подрезка справа. Удар «крученая свеча». Игра толчком. Отработка техники подачи накатом. Накат открытой ракеткой справа. Накат закрытой ракеткой слева. Короткий накат. Длинный накат. Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Атакующие удары справа. Атакующие удары слева. Совершенствование техники игры в защите.

##### **Тема 1.6 Тактическая подготовка**

Тактика игры в защите и в нападении. Тактические действия в парной игре в защите и в нападении. Взаимодействие игроков в нападении. Комбинации применяемые в теннисе. Тактические действия в парной игре в защите и нападении. Переход от защиты к атаке.

Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом.

##### **Тема 1.7 Стратегия игры**

Подготовительные (вспомогательные) ходы перед атакой. Активная (с препятствием действий противника) и пассивная защита. Разыгрывание мяча в разных областях стола для нахождения слабого места соперника. Применение мягких бросков через сетку, когда противник находится вне позиции.

##### **Тема 1.8 Судейство**

Расположение судей на площадке, жесты судей.

### 3.4. Календарный учебный график (порядок освоения модулей)

Период обучения(недели)*	Наименование модуля
1 неделя – 38неделя	<b>Модуль 1. Настольный теннис</b>
*Точный порядок реализации модулей (дисциплин) обучения определяется врасписании занятий.	

## 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

### 4.1. Материально-технические условия реализации программы

Наименование помещения	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	2	3
Спортивный зал	Практические занятия	Стол настольного тенниса сетка, мячи, ракетки.

### 4.2. Учебно-методическое обеспечение программы

*Список источников и методических материалов, необходимых для реализации программы:*

1. Официальные правила международной Федерации настольного тенниса;
2. Серова Л. К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе: Учебное пособие / Л.К. Серова. – М. : Спорт, 2016. - 96 с.
3. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517443>

### 4.3. Кадровые условия реализации программы

Обучение по общеобразовательным программам осуществляют сотрудники ГАПОУ ЧР «ЧТСГХ».

Сотрудники имеют высшее (или среднее) профессиональное образование, удостоверения о повышении квалификации о прохождении обучения по курсам повышения квалификации по образовательной программе дополнительного профессионального образования «Педагогика профессионального образования».

Данные педагогических работников, привлеченных для реализации программы

№	ФИО	Должность, наименование организации
1.	Еронов Дмитрий Александрович	Преподаватель физической культуры ГАПОУ ЧР «ЧТСГХ»

## 5. Оценка качества освоения программы

Итоговая аттестация проводится в форме дифференцированного зачета. Критерии оценки: Оценка «отлично» ставится обучающемуся, проявившему всесторонние и глубокие знания учебного материала, обнаружившему творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании усвоенных знаний.

Оценка «хорошо» ставится обучающемуся, проявившему полное знание учебного материала, обнаружившему стабильный характер знаний и умений и способному к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности.

Оценка «удовлетворительно» ставится обучающемуся, проявившему знания основного учебного материала в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, допустившему неточности при ответе, но в основном обладающему необходимыми знаниями и умениями для их устранения при корректировке со стороны преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно» ставится обучающемуся, обнаружившему существенные пробелы в знании основного учебного материала, допустившему принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине.

## 6. Составители программы


Разработано:

Еронов Дмитрий Александрович, преподаватель физической культуры ГАПОУ ЧР «ЧТСГХ»

## 7. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### Вопросы для зачета

1. История развития настольного тенниса в России.
2. Правила игры в настольный теннис.
3. Техника приема и подачи.
4. Средства и методы технической подготовки.
5. Классификация приемов техники игры в настольный теннис.
6. Методические приемы и средства обучения технике игры.
7. Взаимосвязь технической и физической подготовки.
8. Техника передвижения у стола.
9. Приемы мячей с различным направлением и вращением.
10. Атакующие удары и их регулировка.
11. Удары срезкой.
12. Удары накатом, атакующий удар.
13. Накат, срезка, свеча.
14. Активная (с препятствием действий противника) и пассивная защита.
15. Количество судей и их расположение на площадке. Жесты судей.

Разработал(а)	Еронов Д.А.	преподаватель	
---------------	-------------	---------------	---