

П РА В И Т Е Л ь С Т В О С В Е Р Д Л О В С К О Й О Б Л А С Т И
М И Н И С Т Е Р С Т В О О Б Р А З О В А Н И Я И М О Л О Д Е Ж Н О Й П О Л И Т И К И С В Е Р Д Л О В С К О Й О Б Л А С Т И

Г О С У Д А Р С Т В Е Н Н О Е А В Т О Н О М Н О Е П Р О Ф Е С С И О Н А Л ь Н О Е О Б Р А З О В А Т Е Л ь Н О Е У Ч Р Е Ж Д Е Н И Е
С В Е Р Д Л О В С К О Й О Б Л А С Т И «У Р А Л ь С К И Й К О Л Л Е Д Ж С Т Р О И Т Е Л ь С Т В А, А Р Х И Т Е К Т У Р Ы И
П Р Е Д П Р И Н И М А Т Е Л ь С Т В А» (Г А П О У С О «У К С А П»)

С О Г Л А С О В А Н О

З а м е с т и т е л ь д и р е к т о р а
п о в о с п и т а т е л ь н о й р а б о т е

 С.П. Боровик /
«22» ноября 2022 г.

Д О П О Л Н И Т Е Л ь Н А Я О Б Щ Е Р А З В И В А Ю Щ А Я П Р О Г Р А М М А «Н А С Т О Л ь Н Ы Й Т Е Н Н И С»

Категория слушателей: обучающиеся образовательной организации

Объем: 32 часа

Срок: 10 месяцев

Форма обучения: очная

Организация обучения: непрерывно

Екатеринбург, 2022

Дополнительная общеразвивающая программа «Физкультурно-спортивная секция «Настольный теннис»» предназначена для обучения и совершенствования навыков игры в Настольный теннис.

Программа разработана на основе Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей" и предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

Цель программы – обучение и совершенствование навыков игры в настольный теннис.

Итоговая аттестация обучающихся не предусмотрена.


Разработчики:

Станкевич В.А., руководитель физического воспитания ГАПОУ СО «Уральский колледж строительства, архитектуры и предпринимательства»;

Кириллов В.А., преподаватель ГАПОУ СО «Уральский колледж строительства, архитектуры и предпринимательства»;

Кузнецова С.Н., преподаватель ГАПОУ СО «Уральский колледж строительства, архитектуры и предпринимательства».

Рассмотрено на заседании
Методического объединения
Протокол № 4 от «21» ноября 2022 г.

Руководитель МО  /Г.Р. Наумова/

Оглавление

1. Общая характеристика программы.....	4
1.1 Нормативно-правовые основания разработки программы.....	4
1.2 Цели реализации программы.....	4
1.3 Требования к результатам освоения программы.....	4
2. Учебный план.....	5
3. Содержание.....	6
4. Требования к условиям реализации.....	7

1. Общая характеристика программы

1.1 Нормативно-правовые основания разработки программы

Нормативно-правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей".

1.2 Цели реализации программы

Программа направлена на обучение и совершенствование следующих действий: техника и тактика игры в настольный теннис. Общефизическая и специальная физическая подготовка.

1.3 Требования к результатам освоения программы

К освоению программы допускаются обучающиеся образовательной организации, реализующей дополнительную общеразвивающую программу, не имеющие медицинских противопоказаний.

В результате освоения программы обучающийся должен:

Знать:

- значение занятий физической культурой и волейболом, в частности, для здоровья и жизни человека;
- терминологию, организацию мест проведения занятий, правила игры;
- основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;
- терминологию и правила игры в настольный теннис;

Уметь:

- выполнять технические элементы;

- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
- выполнять специальную разминку, перед тренировкой, перед соревнованиями;
- выполнять технические и тактические упражнения;
- выполнять защитные и атакующие действия;
- соблюдать правила по ОТ и ТБ во время занятий и соревнований по настольному теннису;

Иметь практический опыт:

- использования различных приемов и техник для решения двигательной задачи.

2. Учебный план

Наименование компонентов программы	Объем программы (академические часы)				
	Всего	Занятия			
		Теоретическое обучение	Практические и лабораторные работы	Практика	Промежуточная аттестация, форма
Настольный теннис	32	2	30		
Итого по программе:	32	2	30	0	0

3. Содержание

Наименование разделов, тем модуля	Содержание обучения по темам, наименование и тематика практических занятий. Вид учебных занятий. Виды выполняемых работ.	Объем часов
1	2	3
Тема 1.1. Общетеоретический раздел	Содержание:	2
	Практическое занятие Инструктаж по технике безопасности. Основы настольного тенниса.	
Тема 1.2. Технические приемы настольного тенниса	Техника приема и подачи мяча; Техника подачи; Тактика нападения; Тактика защиты; Тактические действия; Игровая практика Подготовка к соревнованиям	20
Тема 1.3. Общефизическая и специальная физическая подготовка	Упражнения для мышц ног и туловища; Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; Развитие выносливости и силы; Развитие координационных способностей	10
Итого		32

4. Требования к условиям реализации

4.1 Материально-техническая база, обеспечивающая реализацию модуля, включает:

Кабинет (лаборатория), мастерская	Оборудование и технические средства обучения
Спортивный комплекс	<ul style="list-style-type: none">- Столы для настольного тенниса- Мячи для настольного тенниса- Ракетки для настольного тенниса- Гимнастические коврики- Гантели- Набивные мячи- Скакалки- Конусы- Координационная лестница

4.2 Кадровое обеспечение

Реализацию программы обеспечивают педагогические кадры (преподаватели), имеющие профильное образование по направлениям подготовки 05.00.00 Образование и педагогика и/или 49.00.00 Физическая культура и спорт, а также опыт профессиональной деятельности и/или повышение квалификации в соответствующей области.

4.3 Организация образовательного процесса

Программой предусмотрены следующие виды учебных занятий:

- практические занятия – совершенствование двигательных навыков.

В процессе выполнения обучающимися практических заданий преподаватель программы при необходимости оказывает консультационную помощь обучающимся.

4.4 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Филиппова Ю. С. Физическая культура. учебно методическое пособие / Ю. С. Филиппова.. - М.: ИНФРА-М, 2020. - 197 с.

Дополнительные источники:

2. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: вчера,сегодня / Ю. П. Байгулов.. - М.:

Физкультура и спорт Медиа, 2000. - 16 с.

3. Клещев Ю. Н. Теория и методика настольного тенниса / Ю.Н. Клещев. - М.: ЁЁ Медиа, 2018. - 98 с

4. Кунянский В. А. Настольный теннис. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2017. - 72 с.

4.5 Контроль и оценка результатов

Текущий контроль результатов по программе осуществляется преподавателем в процессе прохождения слушателями программы всех этапов обучения

Промежуточная аттестация и итоговая аттестация не предусмотрены.

Результатом освоения программы является участие в спортивных соревнованиях по настольному теннису.