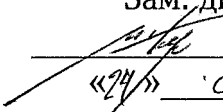


П Р А В И Т Е Л Ъ С Т В О С В Е Р Д Л О В С К О Й О Б Л А С Т И
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ «УРАЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ СТРОИТЕЛЬСТВА, АРХИТЕКТУРЫ И
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»
ГАПОУ СО «УКСАП»

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по ВР
 М.С. Березин
«24» _____ 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Категория слушателей: обучающиеся образовательной организации

Объем: 32 часа

Срок: 4 месяца

Форма обучения: очная

Организация обучения: непрерывно

Екатеринбург, 2024

Дополнительная общеразвивающая программа «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.

Программа имеет модульную структуру, включающую в себя практическую часть.

Итоговая аттестация обучающихся не предусмотрена.

Разработчики:

Станкевич В.А., заведующий физическим воспитанием ГАПОУ СО «Уральский колледж строительства, архитектуры и предпринимательства»;

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

Рассмотрено на заседании

Методического объединения

Протокол № 02 от «23» 09 2024 г.

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. Программы учебных модулей.....	6
3.1 Настольный теннис.....	6
3.1.1 Цель реализации модуля.....	6
3.1.2 Требования к результатам освоения модуля.....	6
3.1.3 Программа модуля «Настольный теннис».....	8
3.1.4 Материально-техническое обеспечение.....	9
3.1.5 Кадровое обеспечение.....	9
3.1.6 Организация образовательного процесса.....	9
3.1.7 Информационное обеспечение обучения.....	10
3.1.8 Контроль и оценка результатов освоения модуля.....	10
4. Контроль и оценка результатов освоения программы.....	10

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 настольным теннисом, 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;
- играть в настольный теннис в одиночном и парном разрядах;
- 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		

3. Программы учебных модулей

3.1 Настольный теннис

Программа модуля направлена на обучение и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис, а также развитие общей и специальной физической подготовки.

В программе модуля предусмотрены теоретические и практические занятия.

Форма обучения - очная, трудоемкость модуля составляет 34 академических часа.

3.1.1 Цель реализации модуля

- обучение и совершенствование технико-тактической, общефизической и специальной физической подготовки.

3.1.2 Требования к результатам освоения модуля

В результате освоения программы слушатель должен:

Знать:

- значение занятий физической культурой и настольным теннисом, 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;
- играть в настольный теннис в одиночном и парном разрядах;
- 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.

3.1.3 Программа модуля «Настольный теннис»

Наименование разделов, тем модуля	Содержание обучения по темам, наименование и тематика практических занятий, самостоятельной работы. Вид учебных занятий. Виды выполняемых работ.	Объем часов
1	2	3
Тема 1.1. Общетеоретический раздел	<p>Содержание:</p> <p>Практическое занятие Инструктаж по технике безопасности. Основы настольного тенниса.</p>	2
Тема 1.2. Настольный теннис	Техника наката справа и слева; Техника подрезки справа и слева; Техника подачи с вращением; Техника топ-спина справа и слева; Комбинационная техника; Тактическая подготовка	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 быстроты; Развитие координационных способностей	10
Итого		32

3.1.4 Материально-техническое обеспечение

Материально-техническая база, обеспечивающая реализацию модуля

включает:

Кабинет (лаборатория), мастерская	Оборудование и технические средства обучения
Спортивный комплекс	- Теннисный стол - Теннисные ракетки - Теннисные мячи - Гимнастические коврики - Гантели - Набивные мячи - Скакалки - Конусы - Координационная лестница

3.1.5 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.

3.1.6 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.

3.1.7 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

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

Дополнительные источники:

2. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис: вчера, сегодня / Ю.П. Байгулов. - Москва: Физкультура и спорт, 2000. - 16 с.
3. Барчукова, Г. В. Теория и методика настольного тенниса / Г.В. Барчукова. - Москва: Академия, 2006. - 271 с.
4. Барчукова, Г. В. Настольный теннис / Г.В. Барчукова. - Москва: Физкультура и спорт, 2002. - 186 с.

3.1.8 Контроль и оценка результатов освоения модуля

Форма и вид аттестации по модулю:

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

Промежуточная аттестация по модулю не предусмотрена.

4. Контроль и оценка результатов освоения программы

Итоговая аттестация по программе не предусмотрена.