

Министерство образования и науки Челябинской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Челябинской области

«ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»




УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГАПОУ ЧО ПК:

А.А. Лындин
2025 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(общеразвивающая программа)
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»**

Магнитогорск, 2025г.

РАССМОТРЕНО:
на заседании предметной (цикловой)
комиссии общеобразовательных дисциплин
Протокол № 1 от «29» августа 2025 г.
Руководитель ПЦК


_____/ Т.С.Родионова/
Подпись

Разработчик:

Миков Леонид Генрихович, преподаватель ГАПОУ ЧО «Политехнический колледж»
(Ф.И.О., должность, место работы)

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Настольный теннис для начинающих» разработана в соответствии с требованиями Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Министерства просвещения России от 27.07.2022г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 N 70226 и направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом; укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Общие положения.....	4
1.1	Цель реализации программы	4
1.2	Направленность программы.....	4
1.3	Нормативно-правовые основы разработки программы	4
1.4	Требования к результатам освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы	4
1.5	Категория слушателей.....	5
1.6	Трудоемкость обучения.....	5
1.7	Форма обучения.....	5
1.8	Режим занятий.....	5
2	Содержание программы.....	6
2.1	Учебный план	6
2.2	Календарный учебный график.....	7
2.3	Рабочая программа	8
2.3.1	Структура и содержание учебной программы.....	8
2.3.2	Рабочий тематический план и содержание учебной программы.....	9
3	Условия реализации учебной программы	11
3.1	Материально-техническое обеспечение	11
3.2	Информационное обеспечение обучения	11
3.3	Организация образовательного процесса.....	11
3.4	Кадровое обеспечение образовательного процесса	11
4	Оценка качества освоения программы.....	12

1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 ЦЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Целью реализации дополнительной общеобразовательной программы является:

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

1.2 Направленность программы – физкультурно - спортивная

1.3 НОРМАТИВНО - ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ РАЗРАБОТКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Нормативную правовую основу разработки дополнительной общеобразовательной программы составляют:

– Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 N 70226;

– Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р;

– Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской ФЕДЕРАЦИИ ОТ 28 СЕНТЯБРЯ 2020Г. №28 (зарегистрировано Министерством ЮСТИЦИИ Российской Федерации 18 декабря 2020г., регистрационный №61573), действующие до 1 января 2027 года.;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

– Локальные акты образовательной организации.

1.4 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы, слушатель должен приобрести следующие знания и умения:

слушатель должен знать:

- основные приемы игры в настольный теннис;
- правила игры и судейства в настольный теннис;

слушатель должен уметь:

- подбирать и планировать физические упражнения;
- уметь владеть техникой и тактикой настольного тенниса;
- владеть основными приёмами игры в настольный теннис;
- уметь регулировать свою физическую нагрузку;

- уметь развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- повышать уровень физической подготовки;
- уметь развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис.

1.5 КАТЕГОРИЯ СЛУШАТЕЛЕЙ

К освоению общеобразовательной программы (общеразвивающей программы) допускаются:

- любые лица без предъявления требований к уровню образования;
- обучающиеся ГАПОУ ЧО «Политехнический колледж», осваивающие основные профессиональные образовательные программы СПО.

1.6 ТРУДОЕМКОСТЬ ОБУЧЕНИЯ

Количество часов на освоение программы согласно учебному плану составляет **36 академических часов**, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка – **36 акад. часов**;

1.7 ФОРМА ОБУЧЕНИЯ – очная

1.8 РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ: согласно календарного учебного графика

2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов и тем	Общая трудоемкость, час	Аудиторные занятия, час.				Самостоятельная работа слушателей, час.
			Всего аудиторных часов	Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	
1	Раздел 1 Теоретические сведения	4	4	4	-	-	-
2	Раздел 2 Техника игры в настольный теннис	8	8	-	-	8	-
3	Раздел 3 Тактика игры в настольный теннис	24	24	-	-	24	-
	Итого	36	36	4		32	

2.2 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общая трудоемкость	Всего аудиторных часов	Месяцы									
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	
I	Раздел 1 Теоретические сведения	4	4	4									
2	Раздел 2 Техника игры в настольный теннис	8	8		4	4							
3	Раздел 3 Тактика игры в настольный теннис	24	24				4	4	4	4	4	4	4
	Итого часов	36	36										
	Количество часов в месяц			4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

2.3 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

2.3.1 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	36
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36
в том числе:	
Теория	4
лабораторные занятия	-
практические занятия	32
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
в том числе:	-
Виды самостоятельной работы:	-

2.3.2 Рабочий тематический план и содержание учебной программы

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа слушателей	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Теоретические сведения	Содержание учебного материала	4	
	1 Физическая культура и спорт в России. Развитие настольного тенниса в России. Правила игры и судейство.	4	2
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 2 Техника игры в настольный теннис	Содержание учебного материала	8	
	1	-	
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия	8	
	1 Упражнения с ракеткой и мячом (набивание). Стойка. Техника передвижений у стола. Поддача мяча. Точность попадания. Техника обработки мяча. Отработка технических приёмов настольного тенниса.	2	
	2 Упражнения для развития гибкости, силы, ловкости.	2	
	3 Упражнения для развития скорости.	2	
	4 Подвижные и спортивные игры (волейбол, баскетбол и т.д.)	2	
Самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 3 Тактика игры в настольный теннис	Содержание учебного материала	24	
	1	-	
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия	24	
	5 Удар справа, удар слева. Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные). Подрезка мяча справа и слева. Активный приём подач «накатом».	6	
	6 Тренировка сложных подач и их приёма.	4	
	7 Атака, контратака.	2	
	8 Тактические приёмы и комбинации.	6	
	9 Учебная игра.	4	
	10 Контрольные испытания по физической и технической подготовке.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Всего:		36	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется в учебном кабинете; в спортивном зале.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- места по числу слушателей;
- комплект учебно-методической документации.

Технические средства обучения:

компьютер, средства отображения информации, проектор, экран, монитор, лицензионное программное обеспечение.

Оборудование спортивного зала:

- гимнастическая стенка;
- гири, гантели, штанги, скакалки;
- теннисные столы, ракетки, шарики;
- мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст]: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева. - М.: Академия, 2017. - 320 с.

Дополнительные источники:

1. Губа В.П. Теория и методика настольного тенниса.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / М. Я. Виленский. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2012. - 240 с.
3. Петров, П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте [Текст]: учеб. пособие для студ. учреждений высш. образования / П.К. Петров.- 4-е изд., стер.-М: Академия, 2014.-288 с.

3.3 Организация образовательного процесса

Организация учебного процесса при освоении программы осуществляется согласно рабочему учебному плану и графику учебного процесса.

3.4 Кадровое обеспечение образовательного процесса

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации.

4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Контроль и оценка результатов освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется посредством проведения текущего контроля, который осуществляется в процессе оценки устных ответов и практических занятий. По окончании курса слушателям выдается сертификат.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
– владеть основными приёмами игры в настольный теннис;	– оценка выполнения практических заданий №5-№8;
– уметь разыгрывать атакующие и защитные комбинации;	– оценка выполнения практических заданий №5-№8;
– уметь оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации;	– оценка выполнения практических заданий №5-№8;
– повышать уровень физической подготовки;	– оценка выполнения практических заданий №1-№4;
– уметь оценивать свои игровые действия и действия соперников;	– оценка выполнения практических заданий №9-№10;
Знания:	
– углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;	– оценивание устных ответов
– основные приемы игры в настольный теннис;	
– основ здорового образа жизни;	– оценивание устных ответов
– правила игры в настольный теннис.	