

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Пензенской области
«Пензенский колледж современных технологий переработки и бизнеса»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Настольный теннис»

Пенза, 2023

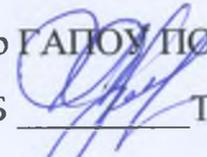
Рассмотрена одобрена на заседании

Методического совета

Протокол № 1 от « 30 » 08 2023г

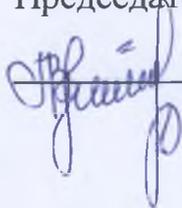
УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ ПО

ПКСТПБ  Т.Ю. Пронькина

« 30 » 08 2023г

Председатель методического совета



Л.В. Волкова

Разработал педагог дополнительного образования П.М. Грунин

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
РАЗДЕЛ 1. Характеристика программы	5
1.1 Цель реализации программы	5
1.2 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимому для освоения программы	5
1.3 Трудоёмкость обучения	5
1.4 Форма и режим обучения	6
1.5 Планируемые результаты обучения	6
1.6 Методические рекомендации по реализации учебной программы	6
РАЗДЕЛ 2. Содержание программы	6
2.1 Учебный и учебно-тематический планы программы	7
2.2 Календарный учебный график	8
2.3 Рабочая программа	9
РАЗДЕЛ 3. Организационно-педагогические условия реализации	9
3.1. Материально-технические условия и организационное обеспечение реализации программы .	9
3.2. Учебно-методическое обеспечение реализации программы повышения квалификации	10
Рекомендуемые источники	10

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана в соответствии с

Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказом Министерства Просвещения РФ № 196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства Образования и науки РФ от 18.11.2014 года № 09-3242;

Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (письмо Министерства Образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09).

Программа разработана для реализации в учебном заведении с учетом имеющейся материально-технической базы и местных климатических условий. Программа рассчитана на обучающихся СПО, предусматривает проведение теоретических занятий, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение контрольных нормативов, участие обучающихся в спортивных соревнованиях.

Разработка данной программы вызвана необходимостью содействию гармоничному физическому развитию обучающихся, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья. Программа направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся, развитие быстроты, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привити интереса к занятиям физической культурой, закалывание организма, воспитание силы воли, стойкости, чувства коллективизма.

РАЗДЕЛ 1. Характеристика программы

1.1 Цель реализации программы

Целью реализации программы является: гармоничное физическое и нравственное развитие обучающихся посредством занятий настольным теннисом, как одним из видов спорта, приобщение обучающихся к здоровому образу жизни.

1.2.Задачи программы:

-укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию;

-обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям;

-воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культуры и спортом, привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

Программа направлена на формирование и развитие следующих компетенций:

№	Компетенция	Код компетенции
1	Владение техникой держания теннисной ракеткой	ПК.1
2	Владение техникой игры	ПК.2
3	Владение тактическими приемами игры в защите	ПК.3
4	Владение тактическими приемами игры в нападении	ПК.4

1.2. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимому для освоения программы:

Взрослые и дети без предъявления требований к уровню образования

1.3 Трудоёмкость обучения

Трудоёмкость учебной работы по дополнительной общеразвивающей программе «Настольный теннис»- 234 академических часа.

Вид учебной работы	Всего часов
Всего	234
В том числе:	
Лекции	2
Практические занятия (тренировки)	232
Семинары (С)	-

Текущие формы контроля	-
Самостоятельная работа (всего)	
Итоговая аттестация	-
Общая трудоемкость	234

1.4 Форма и режим обучения

Форма обучения: очная

Режим занятий: 6 академических часов в неделю

1.5 Планируемые результаты обучения

В результате регулярного посещения занятий обучающиеся должны:

ЗНАТЬ	<ul style="list-style-type: none"> - историю возникновения настольного тенниса как вида спорта - особенности двигательного режима, физических упражнений при организации тренировок; - правила техники безопасности на тренировках и спортивных соревнованиях; - технику владения теннисной ракеткой; - основные технические элементы игры; - тактики игры в защите, нападении
УМЕТЬ	<ul style="list-style-type: none"> - технически правильно осуществлять двигательные действия в процессе игры; - использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; - использовать различные тактические и технические приемы в процессе игры; - проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей; - разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень работоспособности

1.6 Методические рекомендации по реализации учебной программы

При организации тренировок необходимо учитывать возрастные индивидуальные особенности обучающихся.

РАЗДЕЛ 2 Содержание программы

2.1 Учебный и учебно-тематический планы программы

Категория слушателей: обучающиеся без предъявления требований к уровню образования.

Срок обучения: 234 часа.

Форма обучения: очная.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	в том числе			Формы контроля
			лекции и	практические занятия	самостоятельная работа	
1.	Раздел 1. Техника безопасности тренировочного процесса и спортивных соревнований	2	2	0	0	Тестирование
2.	Раздел 2. Техника владения теннисной ракеткой и теннисным шарикомнаката, подрезке шарика	52		52	0	Учебная игра
3.	Раздел 3.Техника и тактика ведения игры	176		176	0	Учебная игра
	Итого	234	2	232	0	-
Всего:		234	2	232	0	

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование модулей, разделов и дисциплин	Всего часов,	в том числе			Формы контроля
			лекции и	практические занятия	самостоятельная работа	
1.	Раздел 1. Техника безопасности тренировочного процесса и спортивных соревнований	2	2	0	0	Тестирование
1.1	Техника безопасности тренировочного процесса и спортивных соревнований	2	2	0	0	-

2	Раздел 2. Техника владения теннисной ракеткой и теннисным шариком	52		52				Спортивные соревнования
2.1	Обучение технике держания ракетки	2		2				
2.2	Обучение технике подброса шарика	2		2				
2.3	Обучение стойке и передвижению	4		4				
2.4	Обучение имитации толчка, наката и подрезке шарика.	17		17				-
2.5	Обучение технике жонглирования шариком	2		2				-
								-
2.6	Обучение технике подачи	25		25				
3	Раздел 3. Техника и тактика ведения игры	176		176				Спортивные соревнования
3.1	Обучение тактики игры в защите	2		2				
3.2	Обучение тактики игры в нападении	2		2				
3.3	Совершенствование основных технических элементов игры	48		48				
3.4.	Совершенствование тактики игры в защите.	22		22				
3.5.	Совершенствование тактики игры в нападении.	22		22				
3.6.	Обучение техническому элементу топ-спин	10		10				
3.7.	Совершенствование тактических и технических элементов игры	70		70				
	Всего:	234	2	232	0			

2.2 Календарный учебный график

Учебные недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9
----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Учебные занятия – лекции (Л), практические занятия, тренировки (Т)	Л,Т, Т	Т,Т, Т	Т,Т,Т	Г ТТ, Т	ТТ,ТТ, Т	Т,Т, Т	Т,Т, Т	Т,Т, Т	Т,Т, Т	Т,Т, Т
--	-----------	-----------	-------	---------------	-------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

Учебные недели	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Учебные занятия – лекции (Л), практические занятия, тренировки (Т)	Т,Т, Т									

Учебные недели	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Учебные занятия – лекции (Л), практические занятия, тренировки (Т)	Т,Т, Т									
Учебные недели	31	32	33	34	35	36	37	38	39	
Учебные занятия – лекции (Л), практические занятия, тренировки (Т)	Т,Т, Т									

3.Рабочая программа

Содержание Раздела 1 . Техника безопасности тренировочного процесса и спортивных соревнований

Тема 1.1. Техника безопасности тренировочного процесса и спортивных соревнований

Формат занятия - Лекция (2 часа).

Задания для самостоятельной работы: не предусмотрены.

Задания для практической работы: не предусмотрены.

Содержание раздела 2.Техника владения теннисной ракеткой и теннисным шариком

Тема 2.1. Обучение технике держания ракетки

Формат занятия – Практическое занятие (тренировка)

Тема2.2. Обучение технике подброса шарика

Формат занятия – Практическое занятие (тренировка)

Тема 2.3. Обучение стойке и передвижению

Формат занятия – Практическое занятие (тренировка)

Тема2.4. Обучение имитации толчка, наката и подрезке шарика

Формат занятия – Практическое занятие (тренировка)

Тема2.5. Обучение технике жонглирования шариком

Формат занятия – Практическое занятие (тренировка)

Тема 2.6. Обучение технике подачи

Формат занятия – Практическое занятие (тренировка)

Содержание раздела 3.Техника и тактика ведения игры

Тема 3.1. Обучение тактики игры в защите

Формат занятия – Практическое занятие (тренировка)

Тема 3.2. Обучение тактики игры в нападении

Формат занятия – Практическое занятие (тренировка)

Тема 3.3. Совершенствование основных технических элементов игры

Формат занятия – Практическое занятие (тренировка)

Тема 3.4. Совершенствование тактики игры в защите.

Формат занятия – Практическое занятие (тренировка)

Тема 3.5. Совершенствование тактики игры в нападении.

Формат занятия – Практическое занятие (тренировка)

Тема 3.6. Обучение техническому элементу топ-спин

Формат занятия – Практическое занятие (тренировка)

Тема 3.7. Совершенствование тактических и технических элементов игры

Формат занятия – Практическое занятие (тренировка)

3.2 Требования к оснащению рабочего места обучающегося

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятия	Наименование оборудования, программного обеспечения
Учебный кабинет	Сообщение новых знаний	Учебный фильм «Настольный теннис», презентация «Настольный теннис. Команда нашего колледжа», мультимедийное оборудование, теннисные ракетки, шарик
Спортивный зал	Практические занятия (тренировки)	Теннисные столы, теннисные ракетки, теннисные шарик

РАЗДЕЛ 4. Оценка качества освоения программы

Оценка качества освоения программы включает текущую, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Текущая аттестация – служит для оценки объема и уровня усвоения слушателем материалом и применяется в рамках текущего контроля успеваемости слушателя. В ходе текущего контроля отмечаются достижения обучающихся, мотивация, степень усвоения теоретическими знаниями,

		колледжа», мультимедийное оборудование, теннисные ракетки, шарик
Спортивный зал	Практические занятия (тренировки)	Теннисные столы, теннисные ракетки, теннисные шарик

РАЗДЕЛ 4. Оценка качества освоения программы

Оценка качества освоения программы включает текущую, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Текущая аттестация – служит для оценки объема и уровня усвоения слушателем материалом и применяется в рамках текущего контроля успеваемости слушателя. В ходе текущего контроля отмечаются достижения обучающихся, мотивация, степень усвоения теоретическими знаниями, уровень овладения практическими умениями и навыками, способность к самостоятельной работе и др.

Промежуточная аттестация слушателей осуществляется в виде выполнение тестовых заданий.

Итоговая аттестация выполняется в виде участия в спортивных соревнованиях

РАЗДЕЛ 5. Организационно-педагогические условия реализации программы

5.1. Учебно-методическое обеспечение реализации программы

Рекомендуемые источники

1. Барчукова Г.В., Богушас М.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного теннис. Издательский центр «Академия» 2017г.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис, «Физкультура и спорт».- 2019
3. Самсонов Т.В. Настольный теннис, Изд-во «Виста спорт», 2020г.
4. Тимофеев Г.В. Методика организации тренировок по настольному теннису. «Физкультура и спорт».- 2020