

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области

– «КОЛЛЕДЖ УПРАВЛЕНИЯ И СЕРВИСА «СТИЛЬ»
(ГАПОУ СО КУиС «СТИЛЬ»)

Белинского ул., 91, Екатеринбург, 620026
телефон: 251-38-70, 256-48-45, факс: 251-38-67. E-mail: lic_style@mail.ru
ИНН 6662021300

Согласовано:

Зам директора по СПР

Кондратьева С. А.

« 31 » 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО «КУиС

«СТИЛЬ»



Е. В. Эльснер

2021 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

Настольный теннис

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»	3
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	4-6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	6
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	6
5. РЕКОМЕНДУЕМЫЙ СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	7

Нормативно-правовую основу разработки рабочей программы составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования (утв. приказом Минобрнауки России от 14.06.2013 №464 ред. от 15.12.2014);
- Письма министерства образования и науки Российской Федерации и ФГАУ ФИРО №12-696 «О разъяснении по формированию учебного плана ОПОП НПО и СПО» от 20.10.2012.

**1. ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«Настольный теннис»**

Программа «Настольный теннис» разработана в соответствии с Методическими рекомендациями по организации кружковой работы студентов ГАПОУ СО «Колледж управления и сервиса «Стиль» в целях эффективной организации работы кружков и создания условий для самореализации и социализации обучающихся в пространстве научного, технического и художественного творчества, физического, эстетического и интеллектуального развития.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Колледж управления и сервиса «Стиль».

Разработчик: Шмидт И.Н.

1.1. Область применения программы

Программа является частью дополнительного образования к профессиональным образовательным программам СПО и предназначена для студентов колледжа с 1 по 3й курс.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре профессиональной образовательной программы: Программа дополнительного образования

Настольный теннис

2.1. Область применения программы

Программа является частью дополнительного образования к профессиональным образовательным программам СПО и НПО и предназначена для студентов колледжа с 1 по 3й курс.

2.2. Место учебной дисциплины в структуре профессиональной образовательной программы: Программа дополнительного образования

3. Цель и задачи программы

1. Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения настольному теннису;
2. Формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;
3. Приобретение высокого уровня развития необходимых двигательных навыков;
4. Обеспечение развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
5. Овладение основами настольного тенниса;
6. Овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по настольному теннису;
7. Выявление перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.

Выполнение целей, поставленных учебной программой по настольному теннису предусматривает решение следующих **задач**:

- Систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- Обязательное выполнение учебно- тренировочного плана, переводных контрольных нормативов;
- Осуществление восстановительно - профилактических мероприятий;
- Создание условий для проведения регулярных занятий;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы курса:

Программа рассчитана на один учебный год, (3 раза в неделю по 2 часа)
максимальной учебной нагрузки обучающегося – 200 часов,

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Тема занятия	Часы
1	Инструктаж по технике безопасности.	2
2	Правила распорядка.	2
3	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	2
4	Техника передвижений у стола, координация.	2
5	Атака, контратака.	2
6	Точность попадания, техника.	2
7	Техника передвижений у стола, координация.	2
8	Подача мяча	2
9	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2
10	Удар справа, удар слева.	2
11	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	2
12	Тактические приёмы и комбинации.	2
13	Возврат мяча срезка слева влево.	2
14	Теоретические примеры.	2
15	Атака, контратака.	2
16	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	2
17	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	2
18	Индивидуальный разбор упражнений.	2
19	Правила игры (теория).	2
20	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).	2
21	Имитация ударов на столе.	2
22	Упражнения на развитие скорости удара.	2
23	Совершенствование подач и их приёма.	2
24	Тренировки сложных подач и их приёма.	2
25	Активный приём подачи накатом.	2
26	Имитационные упражнения.	2
27	Подрезка мяча справа и слева.	2
28	Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные).	2
29	Восемь принципов выполнения удара.	2
30	Игра различными ударами без потери мяча.	2
31	Стойка. Координация у стола.	2
32	Тренировки сложных подач и их приёма.	2
33	Перемещение у стола.	2
34	Активный приём подачи накатом.	2
35	Подрезка мяча справа и слева.	2

36	Тренировки сложных подач и их приёма.	2
37	Игра различными ударами без потери мяча.	2
38	Стойка. Координация у стола.	2
39	Перемещение у стола.	2
40	Точность попадания. Техника.	2
41	Парные игры.	2
42	Комбинированные серии ударов	2
43	Активный приём подачи накатом.	2
44	Подрезка мяча справа и слева.	2
45	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	2
46	Перемещение у стола.	2
47	Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные).	2
48	Точность попадания. Техника.	2
49	Парные игры.	2
50	Комбинированные серии ударов	2
51	Игра различными ударами без потери мяча.	2
52	Стойка. Координация у стола.	2
53	Индивидуальная короткая подача.	2
54	Восемь принципов выполнения удара.	2
55	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	2
56	Точность попадания. Техника.	2
57	Парные игры.	2
58	Комбинированные серии ударов	2
59	Активный приём подач «накатом».	2
60	Имитационные упражнения.	2
61	Точность попадания. Техника обработки мяча.	2
62	Индивидуальная короткая подача.	2
63	Подрезка мяча справа и слева.	2
64	Восемь принципов выполнения удара.	2
65	Точность попадания. Техника обработки мяча.	2
66	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	2
67	Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные).	2
68	Точность попадания. Техника.	2
69	Парные игры.	2
70	Комбинированные серии ударов	2
71	Восемь принципов выполнения удара.	2
72	Активный приём подач «накатом».	2
73	Имитационные упражнения.	2
74	Точность попадания. Техника обработки мяча.	2
75	Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные).	2
76	Подрезка мяча справа и слева.	2
77	Атака, контратака.	2
78	Индивидуальная короткая подача.	2

79	Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные).	2
80	Комбинированные серии ударов	2
81	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	2
82	Индивидуальная короткая подача.	2
83	Восемь принципов выполнения удара.	2
84	Парные игры.	2
85	Игра различными ударами без потери мяча.	2
86	Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные).	2
87	Стойка. Координация у стола.	2
88	Точность попадания. Техника.	2
89	Комбинированные серии ударов	2
90	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	2
91	Индивидуальная короткая подача.	2
92	Активный приём подач «накатом».	2
93	Имитационные упражнения.	2
94	Восемь принципов выполнения удара.	2
95	Точность попадания. Техника обработки мяча.	2
96	Подрезка мяча справа и слева.	2
97	Атака, контратака.	2
98	Активный приём подач «накатом».	2
99	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2
100	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

- Медицинская справка

Общие требования к организации образовательного процесса

- 2 кресла;
- Теннисные наборы – 2 шт.
- Теннисный стол – 1 шт.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения студентами индивидуальных заданий.

Рекомендуемый список литературы

1. Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича
2. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского
3. Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха
4. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.