

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Мусьял Александр Вячеславович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 14.09.2023 10:15:32  
Уникальный идентификатор:  
297fef716e5ece559822a236feffc4d8a43d0cf1

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«Курский государственный аграрный университет имени И.И. Иванова»  
(Курский ГАУ)**

Принято  
решением Ученого совета  
Курского ГАУ от «28» июня 2023 г.  
Протокол № 8

Утверждаю  
Ректор Курского ГАУ  
\_\_\_\_\_ А.В. Мусьял  
«28» июня 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
«Настольный теннис»**

**Разработчик (составитель):**

Боев Николай Викторович, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта.

## **Раздел 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

Обоснование актуальности программы:

дополнительная профессиональная программа разработана в соответствии с

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013г. №499 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 ноября 2013г. №1244 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. № 499»;

- Приказом Минобрнауки России от 15.01.2013 № 10 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания дополнительных профессиональных образовательных программ профессиональной переподготовки и повышения квалификации педагогических работников, а также к уровню профессиональной переподготовки педагогических работников» (зарегистрирован в Минюсте России 12.03.2013 № 27609);

- письмо Минобрнауки России от 22.04.2015 № ВК-1031/06 «О направлении методических рекомендаций-разъяснений по разработке ДПП на основе профессиональных стандартов»;

- Профессиональным стандартом "Специалист по информационным ресурсам", утвержденным Приказом Минтруда России от 08.09.2014 N 629н.

### **1.1. Цель реализации программы**

Создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

### **1.2. Планируемые результаты обучения**

В результате обучающиеся должны

*знать:*

- основные термины, используемые в настольном теннисе;
- требования к инвентарю для игры в настольный теннис;
- основные правила игры в настольный теннис;
- порядок игры в настольный теннис;
- правила организации и проведения соревнований по настольному теннису;

- виды соревнований по настольному теннису;

- правила техники безопасности в настольном теннисе;

*уметь:*

- играть в настольный теннис в одиночку и в паре;
- придерживаться здорового образа жизни;
- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий настольным теннисом;
- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.
- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности по реализации правил здорового образа жизни:
- для владения методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья формами двигательной деятельности в настольном теннисе;
- самостоятельного выбора вида спорта настольный теннис для укрепления здоровья;
- оценки и применения на практике здоровые берегающих технологий средствами и методами настольного тенниса;
- для воспитания прикладных физических качеств, таких как выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость,
- а также психических качеств, таких как смелость, решительность, настойчивость, самообладание, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

**1.3. Категория обучающихся:** лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

**1.4. Форма обучения:** очная.

**1.5. Срок освоения программы, режим занятий**

*Срок освоения программы: 24 часа*

*Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.*

## Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПК

### 2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего часов	Аудиторные учебные занятия, учебные работы		Внеаудиторная работа	Формы аттестации/ контроля
			Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоят. Работа	
1.	Основы техники безопасности на занятиях настольным теннисом	2	2			
2.	Правила игры и общая терминология в настольном теннисе	2	2			
3.	Техника элемента «накат справа по диагонали»	2		2		

4.	Техника элемента «накат слева по диагонали»	2		2		
5.	Техника элемента «срезка справа по диагонали»	2		2		
6.	Техника элемента «срезка слева по диагонали»	2		2		
7.	Техника элемента «tops-spin справа по диагонали»	2		2		
8.	Техника элемента «tops-spin слева по диагонали»	2		2		
9.	Техника элемента «блок справа по диагонали»	2		2		
10.	Техника элемента «блок слева по диагонали»	2		2		
11.	Тактика подач	2		2		
12.	Совершенствование игры на счет с установками тренера против конкретного соперника	2		2		
	<b>Итого</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>		

## 2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование модулей, разделов модулей и вид работ, в том числе:	1 учебная неделя (дни)					2 учебная неделя (дни)					3 учебная неделя (дни)					4 учебная неделя (дни)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	<b>Тема 1</b> Основы техники безопасности на занятиях настольным теннисом	2																			
2	<b>Тема 2</b> Правила игры и общая терминология в настольном теннисе			2																	
3	<b>Тема 3</b> Техника элемента «накат справа по диагонали»					2															
4	<b>ТЕМА 4</b> Техника элемента «накат слева по диагонали»					2															
5	<b>Тема 5</b> Техника элемента «срезка справа по диагонали»								2												
6	<b>Тема 6</b> Техника элемента «срезка слева по диагонали»									2											
7	<b>Тема 7</b> Техника элемента «tops-spin справа по диагонали»										2										
8	<b>ТЕМА 8</b> Техника элемента «tops-spin слева по диагонали»											2									
9	<b>ТЕМА 9</b> Техника элемента «блок справа по диагонали»													2							
10	<b>ТЕМА 10</b> Техника элемента «блок слева по диагонали»														2						
11	<b>ТЕМА11</b> Тактика подачи															2					
12	<b>ТЕМА 12</b> Совершенствование игры на счет с установками тренера против конкретного соперника																		2		

### 2.3. Рабочая программа

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Планируемые результаты обучения по программе (знать/уметь)
<b>Тема 1. Основы техники безопасности на занятиях по настольному теннису</b>	Лекция (2 часа)	Основы техники безопасности на занятиях по настольному теннису	<b>Знать:</b> - основные требования техники безопасности на занятиях по настольному теннису.
<b>Тема 2. Правила игры и общая терминология в настольном теннисе.</b>	Лекция (2 часа)	Правила игры в настольном теннисе. Терминология в настольном теннисе.	<b>Знать:</b> - правила игры в настольном теннисе; - терминологию настольного тенниса; <b>Уметь:</b> - применять правила игры в настольном теннисе на практике; - правильно использовать терминологию настольного тенниса.
<b>Тема 3. Техника элемента «накат справа по диагонали»</b>	Практическое занятие (2 часа)	Стойка теннисиста при выполнении элемента: положение ног и туловища: ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, левая нога чуть выдвинута вперед и направлена в правую диагональ, вес тела равномерно распределен на обе ноги, туловище слегка наклонено влево к столу особенности распределения веса тела теннисиста, положение руки с ракеткой назад-вправо. Техника выполнения элемента: удар в высшей точке отскока мяча, отведение руки влево-вверх; движение руки по дуге с изменением угла наклона, обкатывание	<b>Знать:</b> - правильное положение туловища, ног и руки при выполнении технического элемента; <b>Уметь:</b> - применять технический элемент на столе; - удерживать мяч на столе при выполнении технического элемента в количестве 15-20 раз.

		мяча сверху, движение ракетки вверх-вперед, удар по верхней боковой половине мяча, придание мячу вращения кистью, перемещение тяжести тела на левую ногу, занятие исходного положения.	
<b>Тема 4. Техника элемента «накат слева по диагонали»</b>	Практическое занятие (2 часа)	<p>Стойка теннисиста при выполнении элемента: положение ног и туловища: ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, правая нога чуть выдвинута вперед и направлена в левую диагональ, вес тела равномерно распределен на обе ноги, туловище слегка наклонено вправо к столу особенности распределения веса тела теннисиста, положение руки с ракеткой назад-влево.</p> <p>Техника выполнения элемента: удар в высшей точке отскока мяча, отведение руки вправо-вверх; движение руки по дуге с изменением угла наклона, обкатывание мяча сверху, движение ракетки вверх-вперед, удар по верхней боковой половине мяча, придание мячу вращения кистью, перемещение тяжести тела на правую ногу, занятие исходного положения.</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильное положение туловища, ног и руки при выполнении технического элемента;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять технический элемент на столе;</li> <li>- удерживать мяч на столе при выполнении технического элемента в количестве 15-20 раз.</li> </ul>
<b>Тема 5. Техника элемента «срезка справа по диагонали»</b>	Практическое занятие (2 часа)	<p>Стойка теннисиста при выполнении элемента: положение ног и туловища: ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, левая нога чуть выдвинута вперед и направлена в правую диагональ. Положение руки с ракеткой назад-вправо.</p> <p>Техника выполнения элемента: «равносторонний треугольник», удар в высшей точке отскока мяча, отведение руки</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильное положение туловища, ног и руки при выполнении технического элемента;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять технический элемент на столе;</li> <li>- удерживать мяч на столе при выполнении технического элемента в</li> </ul>

		вправо-назад; движение руки по дуге с изменением угла наклона, обкатывание мяча снизу, движение ракетки влево-вперед, удар по нижней половине мяча, придание мячу вращения кистью, перемещение тяжести тела на левую ногу, занятие исходного положения.	количестве 20-25 раз.
<b>Тема 6. Техника элемента «срезка слева по диагонали»</b>	Практическое занятие (2 часа)	<p>Стойка теннисиста при выполнении элемента: положение ног и туловища: ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, правая нога чуть выдвинута вперед и направлена в левую диагональ. Положение руки с ракеткой назад-вправо.</p> <p>Техника выполнения элемента: «равносторонний треугольник», удар в высшей точке отскока мяча, отведение руки влево-назад; движение руки по дуге с изменением угла наклона, обкатывание мяча снизу, движение ракетки вправо-вперед, удар по нижней половине мяча, придание мячу вращения кистью, перемещение тяжести тела на правую ногу, занятие исходного положения.</p>	<p><b>Знать:</b> - правильное положение туловища, ног и руки при выполнении технического элемента;</p> <p><b>Уметь:</b> - применять технический элемент на столе; - удерживать мяч на столе при выполнении технического элемента в количестве 20-25 раз.</p>
<b>Тема 7. Техника элемента «tops-spin справа по диагонали»</b>	Практическое занятие (2 часа)	<p>Стойка теннисиста при выполнении элемента: положение ног и туловища: ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, левая нога чуть выдвинута вперед и направлена в правую диагональ, вес тела равномерно распределен на обе ноги, туловище слегка наклонено влево к столу особенности распределения веса тела теннисиста, положение руки с ракеткой назад-вправо-вниз.</p>	<p><b>Знать:</b> - правильное положение туловища, ног и руки при выполнении технического элемента;</p> <p><b>Уметь:</b> - применять технический элемент на столе; - удерживать мяч на столе при выполнении технического элемента в количестве 8-10 раз.</p>

		<p>Техника выполнения элемента: удар в высшей точке отскока мяча, отведение руки вправо-вниз; движение руки по дуге с изменением угла наклона, обкатывание мяча сверху-сбоку, движение ракетки вверх-вперед-влево, удар по верхней боковой половине мяча, придание мячу вращения кистью, перемещение тяжести тела на левую ногу, занятие исходного положения.</p>	
<p><b>Тема 8.</b> Техника элемента «topspin слева по диагонали»</p>	<p>Практическое занятие (2 часа)</p>	<p>Стойка теннисиста при выполнении элемента: положение ног и туловища: ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, правая нога чуть выдвинута вперед и направлена в левую диагональ, вес тела равномерно распределен на обе ноги, туловище слегка наклонено вправо к столу особенности распределения веса тела теннисиста, положение руки с ракеткой назад-влево-вниз.</p> <p>Техника выполнения элемента: удар в высшей точке отскока мяча, отведение руки влево-вниз; движение руки по дуге с изменением угла наклона, обкатывание мяча сверху-сбоку, движение ракетки вверх-вперед-вправо, удар по верхней боковой половине мяча, придание мячу вращения кистью, перемещение тяжести тела на правую ногу, занятие исходного положения.</p>	<p><b>Знать:</b> - правильное положение туловища, ног и руки при выполнении технического элемента;</p> <p><b>Уметь:</b> - применять технический элемент на столе; - удерживать мяч на столе при выполнении технического элемента в количестве 8-10 раз.</p>
<p><b>Тема 9.</b> Техника элемента «блок справа по диагонали»</p>	<p>Практическое занятие (2 часа)</p>	<p>Стойка теннисиста при выполнении элемента: положение ног и туловища: ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, левая нога чуть выдвинута вперед</p>	<p><b>Знать:</b> - правильное положение туловища, ног и руки при выполнении технического элемента;</p>

		<p>и направлена в правую диагональ, вес тела равномерно распределен на обе ноги, туловище слегка наклонено влево к столу особенности распределения веса тела теннисиста, положение руки с ракеткой назад-вправо.</p> <p>Техника выполнения элемента: удар в высшей точке отскока мяча, отведение руки вправо; движение руки по дуге с изменением угла наклона, встреча мяча в упор, движение ракетки вперед-влево, удар по верхней боковой половине мяча, перемещение тяжести тела на левую ногу, занятие исходного положения.</p>	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять технический элемент на столе;</li> <li>- удерживать мяч на столе при выполнении технического элемента в количестве 10-12 раз.</li> </ul>
<p><b>Тема 10.</b> <b>Техника элемента «блок слева по диагонали»</b></p>	<p>Практическое занятие (2 часа)</p>	<p>Стойка теннисиста при выполнении элемента: положение ног и туловища: ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, правая нога чуть выдвинута вперед и направлена в левую диагональ, вес тела равномерно распределен на обе ноги, туловище слегка наклонено вправо к столу особенности распределения веса тела теннисиста, положение руки с ракеткой назад-влево.</p> <p>Техника выполнения элемента: удар в высшей точке отскока мяча, отведение руки к себе; движение руки по дуге с изменением угла наклона, встреча мяча в упор, движение ракетки вперед-вправо, перемещение тяжести тела на левую ногу, занятие исходного положения.</p>	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять технический элемент на столе;</li> <li>- удерживать мяч на столе при выполнении технического элемента в количестве 10-12 раз.</li> </ul>

<p><b>Тема 11.</b> <b>Тактика подач</b></p>	<p>Практическое занятие (2 часа)</p>	<p>Подачи слева и справа с разнообразными вращениями. Первый ход после выполнения подачи. Тактика приема подач с разнообразными вращениями.</p>	<p><b>Знать:</b> - как выполняются подачи с нижним и боковым вращениями; - как принимаются подачи с нижним и боковым вращениями; <b>Уметь:</b> - выполнять подачи с нижним и боковым вращениями; - принимать подачи с нижним и боковым вращениями;</p>
<p><b>Тема 12.</b> <b>Совершенствование игры на счет с установками тренера против конкретного соперника</b></p>	<p>Практическое занятие (2 часа)</p>	<p>Совершенствование игры на счёт с установками тренера против конкретного соперника.</p>	<p><b>Знать:</b> - как выполняются подачи с нижним и боковым вращениями; - как принимаются подачи с нижним и боковым вращениями; <b>Уметь:</b> - выполнять подачи с нижним и боковым вращениями; - принимать подачи с нижним и боковым вращениями; - применять технические элементы накат, срезка, tops-spin, блок на столе при игре на счет.</p>

### **Раздел 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПК**

#### **3.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы**

##### **Перечень основной, дополнительной литературы и Интернет-ресурсов**

###### **Основная литература**

1. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский. – Москва: КноРус, 2018. – 423 с. – Режим доступа: <https://www.book.ru/book/925962>
2. Панкратьева О.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие / О. В. Панкратьева. – Курск: Курская ГСХА, 2011. – Режим доступа: Локальная сеть. Электронный каталог.
3. Физическая культура: курс лекций / сост. А.В. Володин. – Курск: Изд-во Курской ГСХА, 2014. – 58 с.

###### **Дополнительная литература**

1. Амелин А.Н. Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта) - М.: Ф и С, 1980. – 112 с.
2. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1989. - 48 с.
3. Барчукова Г.В. Мизин А.Н. Настольный теннис в ВУЗЕ – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 132 с.
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. - М.: Ф и С, 1979. - 160 с.
5. Гринберг Г. Настольный теннис. - Кишинёв, 1973. - 94 с.
6. Ерёмченко К., Силяков А. Мастера малой ракетки. - Ташкент: Ёш гвардия, 1988. - 128с.
7. Иванов В.С. Настольный теннис. - М.: Ф и С, 1979. - 196 с.
8. Иванов В.С. Теннис на столе. - М.: Ф и С, 1970. - 160 с.
9. Настольный теннис. - М.: Ф и С, 1987. - 319 с.
10. Настольный теннис. Правила соревнований. – М.: Федерация настольного тенниса России, 2002. – 191 с.
11. Настольный теннис. Программа для спортивных секций, коллективов физкультуры и спортивных клубов. - М.: Ф и С, 1978. - 40 с.
12. Настольный теннис. Учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 1990. - 47 с.
13. Настольный теннис. Правила соревнований. - М.: Ф и С, 1971. - 48с.
14. Настольный теннис. - №2, 2002 г.
15. Орман Л. Современный настольный теннис. - М.: ФиС, 1985. - 175с.
16. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. - Душанбе, 1986. - 64 с.
17. Мазднов Д. Сам себе режиссер // Настольный теннис. - 2005. - №4. – С.33-34.

18. Шкрах С. Биоритм – тренировка и соревнования // Настольный теннис. - 2005. - №2. – С.30-31.
19. Серова Л. Психологическая модель игрока // Настольный теннис. - 2004. - №5. - С.32.
20. Худец Р. Быстрое переклеивание // Настольный теннис ревью. - 2004-2005 - №10. - С. 31.
21. Ендолов В. Тренировка на передвижение // Настольный теннис. - 2005 - №1. - С.34-35.
22. Настольный теннис ревью по материалам TableTennisIllustrated.ITTF 2003. - №4. - С.26-27.

### **3.2. Материально-техническое обеспечение программы**

Для проведения занятий по настольному теннису необходимы:

- теннисные столы, теннисные ракетки, теннисные мячи;
- ноутбук, проектор и экран (для проведения лекции, подготовленной преподавателем в интерактивной форме).