

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**1.1** Настоящая дополнительная общеразвивающая программа **«Настольный теннис»** (далее – программа) составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Российской академии образования от 16 июля 2002 г. №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;

3. Приказ Министерства образования и науки от 02.02.2011 г. №19676 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

**1.2.** Уровень подготовки программы– базовый

**1.3.** Категории обучающихся, на которых рассчитана программа: (с указанием возраста) – студенты Арзамасского филиала ННГУ. Возраст – 16 лет – 22 года.

**1.4.** Занятия проводятся в группах. Количество обучающихся в группе от 15 до 20 человек.

**1.5.** Входные требования к поступающим (в случае необходимости): состояние здоровья и физические возможности позволяют им овладеть основами данного вида спорта и участвовать в спортивных соревнованиях.

**1.6.** Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена возрастающим интересом обучающейся молодежи к ведению здорового образа жизни, овладением основами базовой подготовки по данному виду спорта, совершенствованию личной физической подготовки и физического развития.

**1.7.** Цель программы заключается в формировании и совершенствовании у студентов универсальных компетенций категории самоорганизации и саморазвития (в том числе здоровьесбережение) в области физической культуры и спорта, связанных с организацией физкультурно-оздоровительной работы и спортивно-массовой деятельности в избранном виде спорта.

Освоение данной дополнительной общеразвивающей программы также в последующем будет способствовать успешному обучению занимающихся по программам профессиональной переподготовки в соответствии с требованиями Профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 21 апреля 2022 г. N 237н) уровней квалификации 5 и 6.

**1.9.** Задачи программы

1. Формирование у обучающихся ответственного отношения к выполняемой физкультурно-спортивной деятельности, развитие мотивации на дальнейшее самосовершенствование и саморазвитие.

2. Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании.

3. Формирование у обучающихся системы знаний и умений, необходимых для физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности в избранном виде спорта.

## **2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДГОТОВКИ ПО ПРОГРАММЕ**

2.1. Нормативный срок освоения программы 180 часов.

2.2. Срок обучения 8 месяцев .

2.3. Общая трудоемкость 5 з.е.

2.4. Режим обучения: продолжительность одного академического часа 45 мин.

2.5. Форма обучения – очная

## **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

По окончанию обучения обучающийся, освоивший программу, должен обладать следующими результатами:

**знать:** основные приемы игры в настольный теннис, приемы организации игры, судейства в данном виде спорта;

**уметь:** реализовывать основные приемы игры в настольный теннис, приемы организации игры, судейства в данном виде спорта; выявлять типичные ошибки игры в настольный теннис, определять причины возникновения ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения разнообразными способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок

**владеть:** технико-тактическими приемами игры в настольный теннис, приемами организации игры, судейства в избранном виде спорта.

## **4. СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ**

4.1. Особенности организации образовательного процесса - программа является модульной и включает в себя относительно самостоятельные дидактические единицы — модули.

Программа «**Настольный теннис**»

предусматривает изучение следующих разделов:

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Раздел 2. Техническая подготовка

Раздел 3. Тактическая подготовка

Раздел 4. Контрольные игры и соревнования

Раздел 5. Судейская практика

Учебный план программы представлен в Приложении №1 к Дополнительной общеразвивающей программе.

4.2. Календарный учебный график программы представлен в Приложении №2 к Дополнительной общеразвивающей программе.

## **5. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Проведение итоговой аттестации по дополнительной общеразвивающей

программе осуществляется в форме тестирования.

Оценка образовательных результатов обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений обучающихся способствуют росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностируют мотивацию достижений личности.

Время, цель и формы проведения контроля, аттестации по дополнительной общеразвивающей программе представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Время, цель и формы проведения контроля, аттестации по дополнительной общеразвивающей программе**

<b>Время проведения</b>	<b>Цель проведения</b>	<b>Форма контроля, аттестации</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>		
В конце обучения	Определение результатов обучения	Тестирование

Оценочные материалы, критерии оценивания, диагностики представлены в Приложении № 3 «Рабочая программа дисциплины, модуля (курса)» к Дополнительной общеразвивающей программе.

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Кадровое обеспечение программы**

#### **2.2. Руководитель программы:**

Полякова Татьяна Александровна, к.п.н., доцент кафедры физической культуры Арзамасского филиала ННГУ

#### **Разработчики программы:**

Полякова Татьяна Александровна, к.п.н., доцент кафедры физической культуры Арзамасского филиала ННГУ

Пяткин Евгений Валентинович, преподаватель Арзамасского филиала ННГУ

#### **Составители учебно-тематического плана программы:**

Полякова Татьяна Александровна, к.п.н., доцент кафедры физической культуры Арзамасского филиала ННГУ;

Пяткин Евгений Валентинович, преподаватель Арзамасского филиала ННГУ

Марина Антонина Васильевна, к.п.н., доцент, руководитель отделения дополнительного образования и профессионального обучения

Преподаватели дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис» представлены в Таблице 2:

Таблица 2

**Преподаватели дополнительной общеразвивающей программы  
«Настольный теннис»**

п/п	Наименование дисциплин, модулей (тем, разделов)	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень, ученое звание	Основное место работы, должность	Место работы и должность по совместительству (если есть)
1.	Общая физическая подготовка	Полякова Татьяна Александровна  Пяткин Евгений Валентинович	К.п.н., доцент	Кафедра физической культуры Арзамасский филиал ННУ, доцент отделение среднего профессионального образования Арзамасский филиал ННГУ, преподаватель	
2.	Техническая подготовка	Полякова Татьяна Александровна  Пяткин Евгений Валентинович	К.п.н., доцент	Кафедра физической культуры Арзамасский филиал ННГУ доцент отделение среднего профессионального образования Арзамасский филиал ННГУ, преподаватель	
3.	Тактическая подготовка	Полякова Татьяна Александровна  Пяткин Евгений Валентинович	К.п.н., доцент	Кафедра физической культуры Арзамасский филиал ННГУ доцент отделение среднего профессионального образования Арзамасский филиал ННГУ, преподаватель	
4.	Контрольные игры и соревнования	Полякова Татьяна Александровна	К.п.н., доцент	Кафедра физической культуры	

		Пяткин Евгений Валентинович		культуры Арзамасский филиал ННГУ доцент отделение среднего профессиональн ого образования Арзамасский филиал ННГУ, преподаватель	
5.	Судейская практика	Полякова Татьяна Александровна  Пяткин Евгений Валентинович	К.п.н., доцент	Кафедра физической культуры Арзамасский филиал ННГУ доцент отделение среднего профессиональн ого образования Арзамасский филиал ННГУ, преподаватель	

### 2.3. Материально-техническое обеспечение

Материально-технические условия, обеспечивающие реализацию настоящей дополнительной общеразвивающей программы, соответствуют санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам.

#### **Материально-технические условия дополнительной общеразвивающей программы**

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: ноутбук, проектор, экран.

Помещения для практических занятий (тренировки) - большой спортивный зал 12x24м.; малый спортивный зал 9x18 м.; спортивная площадка 30x50 м.; тренажерный зал.

Специальное оборудование: секундомер; скакалки; обручи; коврики; гантели; мячи; координационная лестница, медицинболы, тренажеры, теннисные столы, теннисные ракетки, теннисные шарик и др.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду ННГУ.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

представлены в Приложении № 3 «Рабочая программа дисциплины, модуля (курса)»  
к Дополнительной общеразвивающей программе.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
 федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
 «Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского»

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

отделение дополнительного образования и профессионального обучения

*факультет/институт/филиал**наименование программы***«Настольный теннис»**

Наименование учебных предметов, курсов дисциплин (модулей)		Форма аттестации		Зачетные единицы	Часов					
		зачет	экзамен		Всего	Всего	В том числе			
				В том числе			Самостоятел ьная работа	Контроль, зачет экзамен		
				Аудиторных					Лекции	Семинары, практически е занятия
1.	Основы спортивной подготовки в настольном теннисе			5	180	144	14	130	36	
	Итого				<b>180</b>	<b>144</b>	<b>14</b>	<b>130</b>	36	

Приложение2  
Календарный учебный график

Нед	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34				
I	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т	т					

	Теоретическое обучение
П	Практика
Э	Экзаменационная сессия
Иа	Итоговая аттестация
К	Каникулы
*	Обучение не ведется