Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Талицкий лесотехнический колледж им. Н.И. Кузнецова»

Утверждаю:
директор ГАПОУ СО
«ТЛК им. Н.И. Кузнецова»
_____ С.И. Ляшок

Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной программы –
дополнительной общеразвивающей программы
«Настольный теннис»

2026 г.

Согласовано:
На заседании
методического совета
от «22» ноября 2025 года
Протокол № 75

Утверждаю:
Заведующий филиалом
_____ Ю. И. Семакова
01 декабря 2025 года

Рабочая программа дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис» разработана для обучающихся среднего профессионального образования.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196), с учетом Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образовании и науки российской Федерации от 18.11.2015г. № 09-3242), с учетом примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ Олимпийского резерва.

Автор: Соколов П.Н., преподаватель дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	8

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Место дисциплины в структуре дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы:

Рабочая программа дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис» физкультурно – спортивной направленности является частью дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы.

К освоению программы допускаются обучающиеся колледжа в возрасте 15-18 лет Предельная наполняемость группы - 15 человек.

Нормативный срок обучения – *10 месяцев.*

В объеме :144 часа.

Форма обучения – очная.

а. Цель и планируемые результаты освоения рабочей программы дополнительной общеобразовательной-дополнительной общеразвивающей программы:

В рамках освоения рабочей программы дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы обучающимися осваиваются умения и знания.

Умения	Знания
-основные хватки ракетки; -оптимальный по величине и форме замах; качественный подход к мячу; -своевременный момент удара ракеткой по мячу; -контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.	-нравственные качества теннисистов; - спортивная этика в быту, на тренировке и спортивной арене; -общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека; -закаливание и профилактика. Основы рационального питания. Режим дня; -средства и методы профилактики травм и опорно-двигательного аппарат в теннисе. - оказание первой медицинской помощи. Техника безопасности; -введение в тактику игры. Выбор стиля игры. -эффективность игровых действий соперника;

Владеть следующими универсальными компетенциями:

Личностная - (отношение с другими детьми, постановлением целей, задач и их решение, обращение с информацией, уровень саморегуляции).

Ориентация на результат и эффективность - (стремление совершенствоваться, достигать лучших результатов, решать сложные задачи, соответствовать высоким стандартам, проявлять инициативу).

Коммуникативная – (видеть потребности других людей, вникать в их суть, получать и давать обратную связь, способность разрешать конфликты, понимать природу отношения других к самому себе).

Когнитивные - (умение отыскивать, обрабатывать информацию, анализировать проблемы, способность и желание обучаться).

Саморегуляция и личная эффективность - (адекватная самооценка, самоконтроль в стрессовых ситуациях, гибкость, способность уверенно выражать собственное мнение и противостоять групповому давлению, способность видеть и понимать разные точки зрения).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Объем программы и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Объем рабочей программы дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программы	144
в том числе:	
теоретическое обучение	40
лабораторные работы	-
практические занятия	104
контрольная работа	-
самостоятельная работа	-
Итоговая аттестация в форме соревнований	

2.2. Тематический план и содержание рабочей программы дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
1	2	3
Раздел 1. История тенниса		
Водное занятие. Техника безопасности	**Содержание учебного материала**	**8**
	Физическая культура и спорт в России.	6
	Состояние и развитие тенниса в мире и России.	
	Правила игры и судейство в настольном теннисе	
	В том числе, практических занятий	2
	1) Знакомство с инвентарем для тенниса	
Тема 1.2. Теоретическая подготовка	**Содержание учебного материала**	**20**
	Воспитание нравственных и волевых качеств теннисиста	12
	Гигиена, закаливание, питание и режим теннисиста	
	Врачебно-педагогический контроль, самоконтроль, массаж	
	Инвентарь и правила соревнований	
	Оборудование инвентарь и уход за ним	
	Спортивный травматизм и его предупреждение	
	В том числе, практических занятий	8
	1)Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью.	
	2)Профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования, ракеток, стоек, сеток.	
Раздел 2. Общефизическая подготовка		
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	**20**
	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	6
	Повышение способности организма к переносимости длительности и интенсивности нагрузок.	
	Основы технико-тактических действий теннисиста	
	В том числе, практических занятий	14
	1) Физическая подготовка	
	2)Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты	
	3) Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы	
	4) Комбинации из освоенных элементов	
	5) Технико-тактическая подготовка	
	6) Контрольно-переводные испытания	
	7) Работа в команде. Соревновательная практика	
Тема 2.2. Технико-тактическая подготовка	**Содержание учебного материала**	**16**
	Физические качества и физическая подготовка	4
	Основы техники и тактики игры.	
	В том числе, практических занятий	12
	1) Физическая подготовка	
	2) Технико-тактическая подготовка	
	3) Психологическая подготовка	

	4) Контрольно-переводные испытания	
	5) Соревновательная деятельность	
	6) Психологическая подготовка	
Тема 2.3. Способы перемещения	**Содержание учебного материала**	**6**
	Способы перемещения теннисиста	2
	В том числе, практических занятий	4
	Основная стойка. Бесшажный, без переноса и с переносом ОЦТ тела	
	Выпадами, вперед, в сторону, назад	
Раздел 3. Защитные и промежуточные удары		
Тема 3.1. Защитные и промежуточные удары	**Содержание учебного материала**	**20**
	Защитные и промежуточные удары в теннисе	2
	В том числе, практических занятий	18
	1) Подача с нижним вращением с права и с лева	
	2) Срезка справа и с лева по всему столу	
	3) Подрезка справа и слева	
	4) Запилы с права и с лева	
	5) Блок-удар, толчок	
	6) Укороченные и длинные удары справа и с лева	
	7) Подставка справа и слева	
Тема 3.2. Атакующие удары в теннисе	**Содержание учебного материала**	**30**
	Атакующие удары в теннисе, техника выполнения.	2
	В том числе, практических занятий	28
	1) Откидки справа, слева. Толчок справа и слева.	
	2) Подача толчком справа и слева по прямой и по диагонали без вращения	
	3) Подача накатом короткая и длинная	
	4)Накат справа и слева по прямой и по диагонали	
	5)Топ-спин с верхним и с боковым вращением	
	6)Контрнакат, контр-топспин с верхним вращением	
	7)Удар накатом по свече по опускающему мячу	
	8)Удар накатом по свече по восходящему мячу	
	9)Топ-спин удар	
Тема 3.3. Психологическая подготовка к соревнованиям	**Содержание учебного материала**	**24**
	Соблюдение принципа последовательности в обучении.	6
	Отработка пройденных элементов для усовершенствования технического мастерства обучающихся.	
	Продолжение работы над развитием физической подготовки	
	В том числе, практических занятий	18
	По технической и физической подготовке	
	Участие в официальных соревнованиях	
	Участие в турнирах и товарищеских встречах	
	Всего:	**144**

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

3.1. Для реализации рабочей программы дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Оборудование учебного кабинета: столы, стулья, компьютер.
Технические средства обучения: Теннисные корты - 4
Спортивный зал
Теннисные ракетки - 30
Мячи теннисные – 1000
технические средства обучения:
компьютер (ноутбук-1)
учебно-наглядные пособия: иллюстрации, фото, газеты, буклеты
материал для портфолио обучающихся
Спортивный инвентарь для физкультминуток (скакалки, кегли, мячи)

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Печатные издания

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2021.
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: Физкультура и спорт, 2022.
3. Голенко В.А., Скородумова А.П. Азбука тенниса: Учеб. пособие для высших учебных заведений физической культуры. – М.: Дедалус, 2022.
4. Лоэр Дж. Книга для родителей, чьи дети занимаются теннисом. Спб.: СЭНТЭ, 2019.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: АСТ Астрель, 2023.
6. Скородумова А.П. Теннис. Как добиться успеха. М.: Pro-Press, 2019.

3.2.3. Дополнительные источники:

1. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев В.А. Азбука тенниса. – М.: Терра Спорт, 2024. – 126 с.
2. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев В.А. Школа тенниса. – М.: «Дедалус», 2020. – 192 с.
3. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев В.А. Академия тенниса. – М.: «Дедалус», 2239. – 235 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ - ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обучающийся должен уметь: - основные хватки ракетки; - оптимальный по величине и форме замах; - качественный подход к мячу; - своевременный момент удара ракеткой по мячу; - контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.	***Входной контроль:*** - в кружок принимаются студенты не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. ***Промежуточный контроль:*** - осуществляется педагогом по каждой изученной теме. - может проводиться в следующих

обучающийся должен знать: - Нравственные качества теннисистов. Спортивная этика в быту, на тренировки и спортивной арене; - Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека; - Закаливание и профилактика. Основы рационального питания. Режим дня; - Средства и методы профилактики травм и опорно-двигательного аппарат в теннисе. Оказание первой медицинской помощи. Техника безопасности; - Введение в тактику игры. Выбор стиля игры. Эффективность игровых действий соперника	формах: теоретический опрос, тестирование; практическая работа. ***Итоговый контроль:*** - обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Критерии оценки знаний и умений, обучающихся в кружке «Настольный теннис».

Виды работы	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
История развития настольного тенниса в России	Поверхностно владеет информацией.	Знает основные этапы развития настольного тенниса в России, но отвечает не уверенно, путает фамилии и название балетов.	Знает основные этапы развития настольного тенниса в России. Легко отвечает на поставленные (дополнительные) вопросы.
Теоретическая подготовка	Не знает теннисной терминологии.	Знает в полном объеме, но отсутствует свободное общении на профессиональном языке.	Знает теннисную терминологию, свободно общается на профессиональном языке.
Технико-тактическая подготовка	Нет четкости в выполнении, не знает позиции рук, ног.	Знает позы постановки корпуса, но путает позиции рук, ног. Замедленная координация в определении заданной позы и позиций рук, ног.	Знает позы постановки корпуса, легко ориентируется в позициях рук, ног. Точно координирует заданную позу с позициями рук, ног, подачи мяча.
Способы перемещения	Не стремится выполнять основную стойку. Бесшажный, без переноса и с переносом ОЦТ тела выполняет не уверенно.	Выполняет основную стойку. Бесшажный, без переноса и с переносом ОЦТ тела выполняет более уверенно.	Уверенно выполняет основную стойку. Бесшажный, без переноса и с переносом ОЦТ тела выполняет без помарок.
Практический тест Защитные и промежуточные удары	Удары пропускает, защиту не выставляет	Двигается ритмично, но допускает ошибки.	Двигается ритмично, Удары не пропускает, защиту выставляет.
Итоговая аттестация. Соревнование.	Обязательное наличие 1 критерия из 3 представленных.	Обязательное наличие 2 критериев из 3 представленных.	- умеет правильно держать ракетку, стоять, передвигаться, выполнять правильно технические элементы: накаты справа и слева, подачи с различными вращениями, топ – спин справа и слева, срезки, подрезки, запилы, подставки, перекруты, топс-удары, свечи, удары по свечам, технично играть в настольный теннис на высоком уровне.