

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра физического воспитания

Институт дополнительного образования и профессиональной переподготовки

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по проектному  
обучению

и дополнительному образованию

Я.Ю. Радиокова

« » 2023 г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Тамбов 2023

Александрович - кандидат педагогических наук, доцент.

инята на заседании кафедры физического воспитания  
окол № 10.

## 1. Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы (далее - программы)

### 1.1. Цель освоения:

- приобрести знания и овладеть навыками в технике плавания;
- овладеть знаниями и навыками по методике обучения технике плавания и развитию физических качеств на занятиях;
- знать методическую обоснованность выбора мест занятий, их тщательную подготовку и безопасность,
- изучить организацию и проведение учебного процесса в различных звеньях системы физического воспитания.

### 1.2. Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения программы:

- Рекреационная деятельность
- Организационно-управленческая деятельность

### 1.3. Программа ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере: 05 Физическая культура и спорт (Проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Оказание физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг).

### 1.4. В результате освоения программы у обучающихся должны быть сформированы компетенции:

| Обобщенные трудовые функции (при наличии профстандарта) / трудовые или профессиональные действия | Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия                                          | Индикаторы достижения компетенций                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                  | <b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. |

### 1.5. Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций.



**УК-7.** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

| №<br>п/п | Наименование дисциплин,<br>определяющих<br>междисциплинарные связи | Форма обучения    |   |
|----------|--------------------------------------------------------------------|-------------------|---|
|          |                                                                    | Очная<br>(модуль) |   |
|          |                                                                    | 1                 | 2 |
| 1        | Физическая культура и спорт                                        | +                 | + |

## 2. Содержание курса

| №         | Наименование<br>раздела/тем                                                                                                                                | Вид учебной работы, час |            |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------|
|           |                                                                                                                                                            | ЛЗ                      | ПЗ<br>О.ф. |
| Модуль 1. |                                                                                                                                                            |                         |            |
| 1         | Общие сведения о игре настольный теннис.<br>Основная стойка игрока.<br>Различные виды жонглирования мячом.<br>Овладение базовой техникой работы рук и ног. | -                       | 2          |
| 2         | Техника ударов справа и слева на столе.<br>Удары справа у тренировочной стенки                                                                             | -                       | 2          |
| 3         | Техника удары слева у тренировочной стенки                                                                                                                 | -                       | 2          |
| 4         | Техника подач разными ударами<br>Удар-подача справа                                                                                                        | -                       | 2          |
| 5         | Овладение техникой подач разными ударами<br>Удар-подача слева                                                                                              | -                       | 2          |
| 6         | Изучить технику наката справа по диагонали (кол-во ударов в серию)                                                                                         | -                       | 4          |
| 7         | Изучить технику накат слева по диагонали (кол-во ударов в серию)                                                                                           | -                       | 4          |
| 8         | Изучить технику подач с верхним, боковым и смешанным вращением.                                                                                            | -                       | 4          |
| 9         | Изучить технику подач с                                                                                                                                    | -                       | 4          |

| №                   | Наименование<br>раздела/тем                                                                   | Вид учебной работы, час |            |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------|
|                     |                                                                                               | ЛЗ                      | ПЗ<br>О.ф. |
|                     | нижним, боковым и<br>смешанным вращением.                                                     |                         |            |
| 10                  | Удар справа (слева)<br>откидкой (подрезкой)                                                   | -                       | 4          |
| 11                  | Зачет                                                                                         | 2                       |            |
| Модуль 2            |                                                                                               |                         |            |
| 12                  | Совершенствовать технику<br>наката справа по диагонали<br>(кол-во ударов в серию )            | -                       | 2          |
| 13                  | Совершенствовать технику<br>наката слева по диагонали<br>(кол-во ударов в серию)              | -                       | 2          |
| 14                  | Совершенствовать технику<br>наката справа и слева в<br>правый угол (кол-во ударов<br>в серию) | -                       | 2          |
| 15                  | Совершенствовать технику<br>наката справа и слева в<br>левый угол (кол-во ударов в<br>серии)  | -                       | 2          |
| 16                  | Сочетание откидок справа и<br>слева (кол-во ошибок за 3<br>мин.)                              | -                       | 2          |
| 17                  | Совершенствовать технику<br>наката справа и слева в<br>правый угол (кол-во ударов<br>в серию) | -                       | 4          |
| 18                  | Совершенствовать технику<br>наката справа и слева в<br>левый угол (кол-во ударов в<br>серии)  | -                       | 4          |
| 19                  | Изучить технику топ-спин<br>справа по диагонали (кол-<br>во ударов в серию)                   | -                       | 4          |
| 20                  | Изучить технику топ-спин<br>слева по диагонали (кол-во<br>ударов в серию)                     | -                       | 4          |
| 21                  | Сочетание откидок справа и<br>слева (кол-во ошибок за 3<br>мин.)                              | -                       | 4          |
| 22                  | Зачет                                                                                         | 2                       |            |
| Итоговая аттестация |                                                                                               |                         |            |