

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОССИЙСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. И. ПИРОГОВА»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава России  
(Пироговский Университет)

**ИНСТИТУТ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ**

**«ОДОБРЕНО»**

Заместитель председателя цикловой  
методической комиссии института  
непрерывного образования и  
профессионального развития  
к. м. н., доцент Борщевская М.В.

«10» июня 2026 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор института непрерывного  
образования и профессионального  
развития к.м.н., доцент Природова О.Ф.

«10» июня 2026 г.

Протокол заседания цикловой методической  
комиссии ИНОПР от «10» июня 2026 г. №11

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
(физкультурно-спортивная направленность)**

**ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

**Срок освоения: 400 академических часов**

**Форма обучения: очная**

**Москва, 2026**

Дополнительная общеобразовательная программа (направленность: физкультурно-спортивная) «Настольный теннис» обсуждена и одобрена на заседании Группы «Спортивный клуб» управление внеучебной деятельности обучающихся Института непрерывного образования и профессионального развития (далее ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)).

Протокол заседания  
группы «Спортивный клуб» № 07-05 от 07.05 20 26 г.

Руководитель группы  
«Спортивный клуб»

Смышляев К.А.  
Фамилия И.О.

  
подпись

Программа рекомендована к утверждению рецензентом:

Пахомов Владимир Игоревич Старший преподаватель кафедры реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова

Дополнительная общеобразовательная программа (направленность: физкультурно-спортивная) «Настольный теннис» (далее - Программа) разработана рабочей группой сотрудников группы «Спортивный клуб» ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет), Руководитель группы «Спортивный клуб» Смышляев Кирилл Алексеевич

### Состав рабочей группы:

<b>№№</b>	<b>Фамилия, имя, отчество</b>	<b>Учёная степень, звание</b>	<b>Занимаемая должность</b>	<b>Место работы</b>
1.	Смышляев Кирилл Алексеевич	К.пед.н.	Руководитель группы «Спортивный клуб»	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)
2.	Кириллов Алексей Владимирович		Специалист по спортивной работе группы «Спортивный клуб»	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)
3.	Титкин Леонид Михайлович		Тренер по настольному теннису	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)

## **Глоссарий**

ДО - дополнительное образование;

ДОП – дополнительная общеобразовательная программа;

УП - учебный план

# **КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ**

## **1. Общая характеристика Программы**

- 1.1. Краткая аннотация
- 1.2. Нормативно-правовая основа разработки программы
- 1.3. Категории обучающихся
- 1.4. Цель реализации программы
- 1.5. Ожидаемые результаты обучения

## **2. Содержание Программы**

- 2.1. Учебно-тематический план
- 2.2. Календарный учебный график
- 2.3. Рабочие программы модулей
- 2.4. Оценка качества освоения программы

## **3. Ресурсное обеспечение Программы**

- 3.1. Материально-технические условия
- 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение
- 3.3. Кадровые условия
- 3.4. Организация образовательного процесса

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

## **1.1 Краткая аннотация**

ДОП «Настольный теннис» предназначена для обучающихся Пироговского университета достигших 16-летнего возраста, без предъявления требований к образованию качественно обучаться играть в настольный теннис.

ДОП «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность ДОП «Настольный теннис»:

Игровые виды спорта и, в частности, настольный теннис всегда были востребованы.

Настольный теннис – ракеточный вид спорта, который сохраняет высокую актуальность как в мировом масштабе, так и в России, сочетая в себе массовую популярность, олимпийский статус, динамическое развитие и социальную значимость. Программа направлена на удовлетворение потребностей обучающихся Пироговского университета качественно обучаться играть в настольный теннис.

## **1.2 Нормативная правовая основа разработки Программы**

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статья 75;

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года №629;

– Правила применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утверждено постановлением Правительства РФ от 11 октября 2023 года N 1678);

– Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

– Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими

рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

– Лицензия Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки на осуществление образовательной деятельности федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова» Министерства здравоохранения Российской Федерации (ФГАОУ ВО РНИМУ ИМ. Н.И. ПИРОГОВА МИНЗДРАВА РОССИИ (ПИРОГОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ)) от 07 октября 2024 года, регистрационный № ЛО35-00115-77/00096954.

### **1.3 Категории обучающихся**

ДОП предназначена для обучающихся в возрасте от 16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям настольный теннисом.

Зачисление на обучение по общеобразовательной программе дополнительного образования «Настольный теннис» осуществляется по личному желанию обучающегося, при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

### **1.4 Цель реализации программы**

ДОП направлена на формирование и развитие творческих способностей, обучающихся; удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

**Цель программы:** физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игре в мини-футбол.

#### **Задачи программы:**

##### **обучающие:**

- формировать основы знаний в области физической культуры и спорта;
- формировать элементарные знания в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности настольный теннисом;
- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях настольный теннисом;

##### **развивающие:**

- развить тактические навыки и умения игры;
- развить физические и специальные качества;
- укрепить здоровье;

- расширить функциональные возможности организма;
- воспитательные:**
- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

### 1.5. Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы у обучающихся формируются и совершенствуются следующие общие компетенции (ОК):

Результаты	Описание результатов
<b>Предметные:</b> будет	Знать: историю развития настольного тенниса в мире и в России; о методике организации самостоятельных занятий по настольному теннису; методику составления упражнений направленных на развитие физических качеств и правила их тестирования; основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека; причины травматизма и правила безопасности во время занятий настольным теннисом; правила соревнований по настольному теннису; место настольного тенниса в системе физического воспитания; развитие и современное состояние спорта в мире и у нас в стране.
	Уметь: организовать самостоятельные занятия настольным теннисом, а также с группой товарищей; выполнять требования по общей физической подготовке; выполнять требования по специальной физической подготовке; выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами настольного тенниса; владеть техническими и тактическими приемами настольного тенниса; играть в настольный теннис с соблюдением правил; участвовать в соревновательной деятельности по настольному теннису.
	Иметь: представление о правилах и тактике игры в настольный теннис.
	Понимать: правила и тактику игры в настольный теннис.
	Применять полученные знания на практике при игре в настольный теннис.
<b>Межпредметные:</b>	Организовывать и проводить: тренировочное занятия

научится	Планировать свою деятельность труда и отдыха в тренировочном процессе;
	Определять цель тренировочной программы;
	Оценивать функциональное и эмоциональное состояние;
	Представлять информацию о своем физическом состоянии;
	Слушать и понимать требования тренера
	Участвовать в парной (групповой, командной) работе в ходе тренировочного и соревновательного процесса;
<b>Личностные:</b> будут сформированы	Мотивация к систематическим занятиям по настольному теннису;
	Познавательный интерес к теории и истории по настольному теннису;
	Чувства дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;
	Ориентация на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
	Способность к развитию основных физических качеств и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; преодолевать усталость, боль; выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды.
	Самооценка личного физического состояния.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1 Учебно-тематический план

дополнительной общеобразовательной программы

«Настольный теннис» 400 академических часов; форма обучения очная.

№ п/п	Наименование раздела (модуля),	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Введение	<b>1</b>	1	0	беседа
2.	Теоретическая подготовка	<b>10</b>	10	0	беседа
3.	Общая физическая подготовка	<b>60</b>	1	59	диагностика
4.	Специальная физическая подготовка	<b>190</b>	5	185	диагностика
5.	Технико-тактическая подготовка	<b>110</b>	5	105	диагностика
6.	Соревновательная деятельность	<b>20</b>	0	20	соревнования
7.	Контрольные занятия	<b>8</b>	2	6	аттестация промежуточная и итоговая
8.	Итоговое занятие	<b>1</b>	1	0	Оценка уровня физической подготовки
	<b>Всего по программе</b>	<b>400</b>	25	375	

## **2.2 Календарный учебный график**

Учебные занятия проводятся в течение 40 учебных недель, 2 занятия в неделю по 2 часа и 1 занятие по 3 часа: занятия проводятся очно согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

## **2.3 Рабочие программы учебных модулей**

### **1. Введение.**

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Спортивная форма для занятий настольным теннисом. Выбор капитана. История развития настольного тенниса. Ознакомление с календарем соревнований текущего года обучения. Организация медицинского контроля, его значимость и сроки проведения.

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий.

Подвижные и спортивные игры.

### **2. Теоретическая подготовка (реализуется в рамках практических занятий)**

Теоретическая часть. Гигиенические знания и навыки. Правила закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Правила игры в настольный теннис. Роль капитана команды, его права и обязанности. Площадка для игры в настольный теннис. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. История развития настольного тенниса в России. Значение и место настольного тенниса в системе физического воспитания. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Система соревнований для обучающихся. Чемпионаты, первенства России. Строение и функции организма человека. Гигиенические знания и навыки. Основы и методы закаливания. Режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Физиологические основы спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка теннисиста. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена.

Психологическая подготовка. Организация и проведение соревнований. Системы проведения соревнований, их особенности. Протокол соревнований. Судьи и их обязанности. Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила безопасности во время занятий настольным теннисом. Профилактика травматизма во время занятий настольным теннисом.

### **3. Общая физическая подготовка**

Теоретическая часть. Понятия «Упражнение и система упражнений общей физической подготовки». Классификация упражнений по направленности воздействия. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей.

Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

Практическая часть.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спине и на плечах

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 6- и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места, скручивания корпуса, выпады, упражнения на циклическое изменение угла в плечевых, локтевых, кистевых, тазобедренных и коленных суставах, статические упражнения на экстензоры спины, плече-лопаточной группы мышц.

#### **4. Специальная физическая подготовка**

Теоретическая часть. Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

Практическая часть.

- Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

- Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

-различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

-упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

-удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

-Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

-Передвижение. Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

## 2. Тактическая подготовка

подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

1. Стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.

2. Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.

3. Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой).

4. Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).

5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

#### 1. Техническая подготовка

Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и элементарной тактической подготовки. Обучение технике одиночных элементов - главная задача.

Атакующие удары справа. Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие. Подставка. Обучение удару подставкой слева по диагонали и прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратить внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

-Накат. По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении. Подрезка. Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

Подача. На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.

Прием подачи. Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка.

-имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий;

- одиночные передвижений и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед- назад, по «треугольнику» - вперед- вправо-назад, вперед-влево-назад);

- имитация ударов с замером времени;

- удары справа, слева и их сочетание.

## **5. Техническо- тактическая подготовка**

Теоретическая часть. Классификация и терминология технических приёмов игры в настольный теннис: прямой и резаный удар по мячу, точность удара, траектория полёта мяча после удара. Классические комбинации в стандартных ситуациях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: блоков, подрезок, ударов, топс-спинов.

Практическая часть.

Игра на столе с тренером (партнером, тренажером): направлениям на большее количество попаданий в серии:

-игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

- выполнение подач разными ударами;

-игра накатом: различные варианты по длине полета мяча, направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой: различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры; «Круговая», «Солнышко», «Один против всех» «Круговая - с тренером» и другие.

-сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

-овладение базовой техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

-разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

-игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

Овладение техникой ударов по мячу на столе. После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

-упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу; левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу; левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

-имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий;

- одиночные передвижений и удары, серийные передвижения и удары;

## **6. Соревновательная деятельность.**

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по настольный теннису. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований.

Установка на игру. Анализ проведенных игр. Обсуждение результатов соревновательной деятельности.

Практическая часть. Участие в соревнованиях различного уровня.

## **7. Промежуточная аттестация.**

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и СФП, ТТП. Итоговая аттестация.

## **8. Итоговое занятие.**

Теоретическая часть. Подведение итогов учебного года, вручение грамот, дипломов по результатам соревновательной деятельности года обучения.

Объявление итогов промежуточной и итоговой аттестации. Задание для самостоятельных заданий на летний

## **2.4 Оценка качества освоения программы**

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления учебно-тренировочной деятельностью.

Управление учебно-тренировочной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование учебно-тренировочной деятельности.

На каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестировании.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в образовательной деятельности обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять учебно-тренировочной деятельностью.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.

объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном

содержании учебной программы для данного года обучения.

выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

**Формой контроля** является мониторинг по общей физической, специальной и технико-тактической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения.

Мониторинг проводится дважды в год в конце первого полугодия - промежуточный контроль и в конце учебного года - диагностика уровня подготовленности.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

### Шкала оценки уровня физической подготовленности обучающихся по программе «Настольный теннис» Общая физическая подготовка

возраст	уровень	ОФП		
		Бег 30 м. (сек)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)
Мужчины	Высокий Средний Низкий			
Девушки	Высокий Средний Низкий			

### Специальная физическая подготовка

возраст	уровень	СФП		
		Одиночные передвижения и удары (кол-во раз)	Серийные передвижения и удары (кол-во раз)	Специфические перемещения (передвижения в низкой стойке, «Елочка», «Треугольник» (сек)
Мужчины	Высокий Средний Низкий			
Девушки	Высокий  Средний Низкий			

### Технико-тактическая подготовка

возраст	уровень	ТТ		
		Технические приемы (хватка, вращения, подачи) (Кол-во раз)	Тактика подготовки розыгрыша, игры на счет (кол-во раз)	Связка тактики и техники («треугольник», «смэш с наката», «Атака с подрезки» (кол-во раз)
Мужчины	Высокий Средний Низкий			
Девушки	Высокий Средний Низкий			

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе «Настольный теннис» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам.

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

#### **3.1 Материально-технические условия**

3.1.1 Перечень помещений Университета и/или медицинской организации, предоставленных структурному подразделению для образовательной деятельности:

<b>№№</b>	<b>Наименование ВУЗА, учреждения здравоохранения, адрес</b>	<b>Вид занятий</b>	<b>Этаж, кабинет</b>
1	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова (Пироговский Университет), ул. Островитянова д.1 стр. 2	Практика	1 этаж, Большой зал, холл
2	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова (Пироговский Университет), ул. Островитянова д.1 стр.2	Теория	Аудитория № 27
3.	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова (Пироговский Университет), ул. Островитянова д.1 стр.2	Практика, Итоговое занятие	1 этаж, Большой зал, холл

3.1.2 Перечень используемого для реализации Программы медицинского оборудования и техники:

<b>№№</b>	<b>Наименование оборудования, техники, аппаратуры, технических средств обучения и т.д.</b>
1.	теннисная площадка и/или спортивный зал, площадь которых должна быть не менее 4 м <sup>2</sup> на одного занимающегося, высота потолка должна составлять не менее 3 метров
2.	комната для переодевания
3.	Ракетки 10 штук
4.	Мячи теннисные - 120 штук
5.	Сетка - 5 штук
6.	Стол 5 штук

#### **3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение**

##### 3.2.1 Литература

<b>№№</b>	<b>Основная литература</b>
1.	<i>А. Уточкин</i> Современный настольный теннис. Удары, тренировки,

	стратегии Учебное пособие. система Ridero (2022 г.). — 351 стр.
2.	Российская энциклопедия настольного тенниса / М. М. Вартамян, Н. П. Терешкин; [Федерация настольного тенниса России]. — Изд. 2-е, доп. Магнитогорский дом печати, 2014. 297 стр,
	Дополнительная литература
3.	Правила по настольному теннису 2023 год
4.	В.В.Команов "Настольный теннис глазами тренера"

### 3.2.2 Информационно-коммуникационные ресурсы

№№	Наименование ресурса	Электронный адрес
1.	Федерация настольного тенниса России	<a href="https://ttfr.ru/">https://ttfr.ru/</a>

### 3.3 Кадровые условия

Реализация Программы обеспечивается научно-педагогическими работниками группы «Спортивный клуб».

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

## Приложение 1.

### Учебно-методическое обеспечение программы

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности:

- обучение проходит в очной форме на русском языке; используется метод:
- словесный: объяснение, беседа, рассказ;
- наглядный: показ тренером, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;
- практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы составлен для занимающихся мини - футболом и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие *формы организации занятий*:

- учебно-тренировочные занятия,
- соревнования,
- открытые занятия,
- турниры,
- учебные игры,
- дидактические материалы.

#### Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, тренер должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации тренировки является четко продуманное размещение обучающихся и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия тренер должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

#### Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

- 1- й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,
- 2- й этап – углубленное разучивание
- 3- й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют

*показ и объяснение.* Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание.* Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

*Совершенствование движения* – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

### Учебно-методическое обеспечение:

№п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП	Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика	<b>Методы:</b> Словесный, наглядный, практический. <b>Приемы:</b> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<b>Оборудование:</b> Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры <b>Методические материалы:</b> Журналы, картинки, карточки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно- тренировочное занятие	<b>Методы:</b> Словесный, наглядный, практический. <b>Приемы:</b> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<b>Оборудование:</b> Теннисные столы, сетки, ракетки, шары, бортики <b>Методические материалы:</b> Видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	<b>Методы:</b> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу <b>Приемы:</b> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<b>Оборудование:</b> Теннисные столы, сетки, ракетки, шары, бортики <b>Методические материалы:</b> Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	<p><b>Методы:</b> Словесный, наглядный, практический.</p> <p><b>Приемы:</b> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений</p>	<p><b>Оборудование:</b> Теннисные столы, сетки, ракетки, шарики, бортики</p> <p><b>Методические материалы:</b> Видеозаписи, схемы, таблицы</p>	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	<p><b>Методы:</b> Соревновательно - игровой, словесный</p> <p><b>Приемы:</b> Объяснение, демонстрация.</p>	<p><b>Оборудование:</b> Теннисные столы, сетки, ракетки, шарики, бортики.</p> <p><b>Методические материалы:</b> Видеозаписи, схемы, таблицы</p>	Обсуждение.
7	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<p><b>Методы:</b> соревновательно-игровой, практический.</p> <p><b>Приемы:</b> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований</p>	<p><b>Оборудование:</b> Теннисные столы, сетки, ракетки, шарики, бортики</p> <p><b>Методические материалы:</b> Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации</p>	обсуждение, обобщение знаний и умений