



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Казанский национальный исследовательский технологический университет»
(ФГБОУ ВО «КНИТУ»)
ИНСТИТУТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
(ИДПО ФГБОУ ВО «КНИТУ»)



УТВЕРЖДАЮ

Директор, председатель учебно-методической комиссии
ИДПО ФГБОУ ВО «КНИТУ»

 Ю.Н.Зиятдинова

3 июня 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

«Основы обучения игры в настольный теннис 1 часть» (36 акад. часа)

Программа утверждена на заседании учебно-методической комиссии
ИДПО ФГБОУ ВО «КНИТУ»

(протокол от 03 04 2026 № 7)

Секретарь учебно-методической комиссии
ИДПО ФГБОУ ВО «КНИТУ»

 У.А. Казакова

Казань, 20 26

Цели обучения:	Привлечение к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий по настольному теннису .
Задачи	- укрепление здоровья, содействие физическому развитию; - обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; - обучение основам техники игры в настольный теннис, развитие двигательных и координационных способностей; - приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; - воспитание потребности заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; Особенностями данной программы является направленность на овладение начальных основ техники и тактики в настольном теннисе. Во время игры можно легко регулировать физические и психические нагрузки, определять каждому для себя в зависимости от возраста, подготовленности, состояния здоровья степень интенсивности занятий, их продолжительность и регулярность. Все это делает настольный теннис одним из самых любимых и доступных для систематических занятий видов спорта.
Планируемые результаты обучения:	В результате обучения по программе, учащиеся должны знать: 1. основные понятия начальной подготовки 2. роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни, 3. историю развития настольного тенниса 4. правила соревнований уметь: 1. соблюдать технику безопасности, 2. владеть основами гигиены, 3. соблюдать режим дня, 4. владеть этапами начальной подготовки техники и тактики предусмотренной программой В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности, обучение начальной подготовке в настольном теннисе.
Способы определения результативности.	Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам нормативов по ОФП и СФП.
Соответствие квалификационным требованиям	программа составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
Категория слушателей	физические лица старше 17 лет
Период обучения	36 акад. часа, с 18.09.2026 по 25.12.2026
Форма обучения	очная

Календарный учебный график

Образовательный процесс по программе может осуществляться в течение всего учебного года. Занятия проводятся по мере комплектования групп.

Таблица 1. Календарный учебный график

Форма обучения	Общая продолжительность программы
Очная	С 18 сентября по 25 декабря 2026

Учебный план

Таблица 2. Форма учебного плана программы, реализуемой в полном объеме с использованием аудиторных занятий

№ п/ п	Наименование дисциплины	ОТ час.	Аудиторные занятия, часы		СРС с ДОТ, час	СРС без ДОТ, час	Форма контроля
			Лк.	ПЗ			
1	Тема 1. Техника безопасности. История развития настольного тенниса	2	1	1			Посещаемость занятий, Контрольные нормативы
2	Тема 2. Способы держания ракетки. Основы физической подготовки.	2		2			Посещаемость занятий, Контрольные нормативы
3	Тема 3. Развитие чувства мяча. Основы физической подготовки	2		2			Посещаемость занятий, Контрольные нормативы
4	Тема 4. Основная стойка теннисиста. Основы физической подготовки	2		2			Посещаемость занятий, Контрольные нормативы
5	Тема 5. Ознакомление с правилами игры в н/теннис-розыгрыш очка. Основы физической подготовки	2	1	1			Посещаемость занятий, Контрольные нормативы
6	Тема 6. Правила соревнований умение вести счет. Основы физической подготовки	2	1	1			Посещаемость занятий, Контрольные нормативы
7	Тема 7 Поддача слева. Основы физической подготовки	2		2			Посещаемость занятий, Контрольные нормативы
8	Тема 8 Ознакомление с техникой настольного тенниса. Основы физической подготовки	2		2			Посещаемость занятий, Контрольные нормативы

9	Тема 9. Закрепление правильности выполнения технических приемов. Основы физической подготовки	2		2			Посещаемость занятий, Контрольные нормативы
10	Тема 10. Обучение техники подачи справа. Основы физической подготовки	2		2			Посещаемость занятий, Контрольные нормативы
11	Тема 11. Тренировка плоских подач. Основы физической подготовки	2		2			Посещаемость занятий, Контрольные нормативы
12	Тема.12 Совершенствование плоских подач. Основы физической подготовки	2		2			Посещаемость занятий, Контрольные нормативы.
13	Тема.13 Зачёт . Сдача контрольных нормативов ОФП.	2					Посещаемость занятий, Контрольные нормативы.
14	Тема.14 Зачёт. Сдача контрольных нормативов СФП	2					Посещаемость занятий, Контрольные нормативы.
15	Тема.15 Зачёт. Правила игры в настольный теннис.		2				Посещаемость занятий.
16	Тема.16 Зачёт. Игра на счёт.	2					Посещаемость занятий.
17	Тема.17 Зачёт. Игра на счёт в парах.	2					Посещаемость занятий.
18	Тема.18 Турнир «Вперёд к победе!»	2					Посещаемость занятий.
Практики (стажировки) (если предусмотрено)							
Итого		36	5	31			

Содержание учебных дисциплин (модулей)

Таблица 3. Форма содержания учебных дисциплин.

№ п/п	Наименование тем	Содержание обучения по темам, наименование и тематика лабораторных (практических и/или семинарских) занятий, самостоятельной работы слушателя и используемых образовательных технологий
1	Тема 1.	1. Техника безопасности, правила поведения во время занятий.

		2. История возникновения и развития настольного тенниса. 3. а) Общая физическая подготовка (далее ОФП): - прыжки на скакалке - беговая подготовка (бег с ускорениями, разновидность перемещений приставным шагом - упражнения на растяжку и гибкость. б) Специальная физическая подготовка (далее СФП): - мяч на ракетке в движение - перекаты мяча с ракетки на стол и обратно. Заминка, растяжка
2	Тема 2.	1. Разминка 2. Способы держания ракетки 3. а) ОФП: - прыжки на скакалке - беговая подготовка (бег с ускорениями, разновидность передвижений приставным шагом и т.п.) б) СФП: - мяч на ракетке основная стойка - мяч на ракетке перекаты - мяч на ракетке ходьба, бег, прыжки. 4. Заминка, растяжка.
3	Тема 3.	1. Разминка 2. Развитие чувства мяча 3. а) ОФП: - прыжки на скакалке - беговая подготовка (бег с ускорениями, разновидность передвижений приставным шагом и т.п.) б) СФП: - работа с тренажером - работа в парах перекачивание мяча 4. Заминка, растяжка.
4	Тема 4.	1. Разминка 2. Основная стойка теннисиста 3. а) ОФП: - прыжки на скакалке - беговая подготовка (бег с ускорениями, разновидность передвижений приставным шагом и т.п.) б) СФП: - основная стойка - быстрая смена ног - нейтральная стойка 4. Заминка, растяжка
5	Тема 5.	1. Разминка 2. Правила игры розыгрыш мяча 3. а) ОФП: - прыжки на скакалке - беговая подготовка (бег с ускорениями, разновидность передвижений приставным шагом и т.п.) - силовые упражнения (отжимания, приседания, выпрыгивания, берпи, склепка и т.п.) б) СФП: - набивание левой стороной ракетки - набивание правой стороной ракетки 4. Заминка, растяжка
6	Тема 6.	1. Правила проведения соревнований, весовые категории, экипировка боксера. 2. Разминка

		3. Умение вести счет игры 3. а) ОФП: - прыжки на скакалке - беговая подготовка (бег с ускорениями, разновидность передвижений приставным шагом и т.п.) б) СФП: - смена стойки - отработки удара по подвешенному мячу - игра на столе без ракеток 4. Заминка, растяжка.
7	Тема 7.	1. Разминка 2. Подача слева 3. а) ОФП: - прыжки на скакалке - беговая подготовка (бег с ускорениями, разновидность передвижений приставным шагом и т.п.) - силовые упражнения (отжимания, приседания, выпрыгивания, берпи, склепка и т.п.) б) СФП: - работа с бкм - подброс подача 4. Заминка, растяжка.
8	Тема 8.	1. Разминка 2. Техника настольного тенниса 3. а) ОФП: - прыжки на скакалке - беговая подготовка (бег с ускорениями, разновидность передвижений приставным шагом) б) СФП: - толчок слева - толчок справа 4. Заминка, растяжка.
9	Тема 9.	1. Разминка 2. Технические приемы 3. а) ОФП: - прыжки на скакалке - челночный бег б) СФП: - работа с бкм - работа в парах 4. Заминка, растяжка
	Тема 10.	1. Разминка 2. Подача справа 3. а) ОФП: - прыжки на скакалке - беговая подготовка (бег с ускорениями, разновидность передвижений приставным шагом и т.п.) б) СФП: - работа в парах одним мячом - жоглирование двумя мячами 4. Заминка, растяжка.
11	Тема 11.	1. Разминка 2. Тренировка плоских подач 3. Эстафета с ракеткой и мячом 4. Заминка, растяжка.
12	Тема 12	1. Разминка

		2. подача 3. Заминка, растяжка
13	Тема 13	Зачёт . Сдача контрольных нормативов ОФП.
14	Тема 14	Зачёт. Сдача контрольных нормативов СФП
15	Тема 15	Зачёт. Правила игры в настольный теннис.
16	Тема 16	Зачёт. Игра на счёт.
17	Тема 17	Зачёт. Игра на счёт в парах.
18	Тема 18	Турнир «Вперёд к победе!»
Используемые образовательные технологии		Интерактивная форма с использованием мультимедийного обеспечения. Электронные презентации. Другое.
Самостоятельная работа слушателя		Освоение теоретического материала.

Требования к промежуточной и итоговой аттестации.

Итоговая аттестация производится в форме зачета.

Лицам, успешно освоившим и прошедшим итоговую аттестацию, выдается сертификат.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

Итоговая аттестация производится в формате зачета.

Лекционные и практические занятия проводятся в спортивном зале, оснащённом всем необходимым спортивным инвентарем.

Места проведения практических занятий: спортивный зал корпуса «М» (г. Казань, ул. Сибирский тракт, д. 12);

Учебно-методическое обеспечение:

1. Основная литература

1. Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В.А. Пашинин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 112 с.
2. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. / Г.В. Барчукова. – М.: Советский спорт, 1989. – 48 с.
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис в ВУЗЕ. / Г. В. Барчукова, А.Н. Мизин. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 132 с.
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса / Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 160 с.
5. Гринберг Г. Настольный теннис / Г. Гринберг. – Кишинев, 1973. – 94 с.
6. Еременко К. Мастера малой ракетки / К. Еременко, А. Силинков. – Ташкент: Еш гвардия, 1988. – 128 с.
7. Иванов В.С. Настольный теннис. / В.С. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 196 с.
8. Иванов В.С. Теннис на столе / В.С. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 160 с.
9. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 319 с.

10. Настольный теннис. Правила соревнований. – М.: Федерация настольного тенниса России, 2002. – 191с.

Кадровые условия:

Руководитель ДОП от образовательной организации назначается из числа профессорско-преподавательского состава (докторов и кандидатов наук) кафедры «Физического воспитания и спорта».

Образовательный процесс по дисциплинам (модулям) обеспечивается кадрами, имеющими базовое образование, соответствующее профилю дисциплины (модуля), и систематически занимающимися профессиональной деятельностью по профилю дисциплины.

Условия функционирования электронной информационно-образовательной среды:

При изучении дисциплины «Основы настольного тенниса» использовали электронные источники информации:

1. <http://www.infosport.ru> - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
2. <http://www.iasi.org/> - Международная ассоциация спортивной информации.
3. <http://news.sportbox.ru/> - ежедневные новости спорта.
4. <http://mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки РФ.
5. <http://fntrt.tatarstan.ru> (сайт Федерации настольного тенниса РТ).
6. <http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерства спорта России).
7. <https://tff.ru/> (сайт Федерации настольного тенниса России).

Руководитель программы:

И.о. заведующего кафедрой
«Физического воспитания и спорта»,
к.п.н., доцент, мастер спорта России


_____ подпись

Р.Р. Хайруллин

Разработчик программы:

Старший преподаватель кафедры
«Физического воспитания и спорта»,
КМС


_____ подпись

Н.Ф. Ишмухаметова