

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи
муниципального образования г.Братска**

РАССМОТРЕНО:

Заседание МС

МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска

Протокол № _1_

от « 28 » _августа_ 2026 г.

Зам. директора по НМР,

_____ Малькова Д. В.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № _____

от « _ » _____ 2026 г.

Директор МАУ ДО «ДТДиМ»

МО г. Братска

_____ О.В. Мельник

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 234E7AF90BEAE4F24DD9724E7EESA64F
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА
ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА
Действителен: с 18.06.2026 до 11.09.2027

**КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ**

«Активное долголетие: настольный теннис для взрослых»

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Срок реализации программы – 7 месяца

Возраст учащихся – от 18 лет

Автор-разработчик:

педагог дополнительного образования

Ильина И.Л.

Братск, 2026 г.

Пояснительная записка

Краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа для взрослых «Тай-чи» (далее – Программа) разработана на основании нормативно-правовых документов: Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 13.12.2024 г.), Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20) .

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена возрастающей потребностью взрослого населения в доступных и эффективных формах физической активности, способствующих сохранению здоровья и работоспособности. В современном мире, характеризующемся гиподинамией, высоким уровнем стресса и длительным пребыванием за компьютером, настольный теннис становится оптимальным инструментом профилактики. Программа предлагает взрослым людям не просто «физическую нагрузку», а социально значимый досуг, сочетающий спорт, общение и активный отдых.

Отличительная особенность программы заключается в её ориентации на взрослого человека как на целостную личность: учитываются не только физические возможности, но и психологические потребности, социальные интересы и реальный жизненный график. Программа сочетает оздоровительный, образовательный и коммуникативный компоненты, предлагает вариативные треки и гибкие форматы участия, что делает настольный теннис не спортивной обязанностью, а осознанным выбором для поддержания качества жизни.

Принцип зачисления: прием обучающихся осуществляется на основании личного заявления и договора об оказании услуг.

Адресат программы: Возраст от 18 лет.

Срок реализации: 7 месяца, с общим количеством часов 56.

Форма обучения: групповая (до 8 человек).

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 астрономическому часу.

Форма обучения – очная.

Форма организации деятельности: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы.

Учебные занятия проводятся согласно программе по тематическому плану с соблюдением основных педагогических принципов обучения: сознательности, активности, индивидуальности, доступности, систематичности.

Цель программы: Создание условий для укрепления физического и психоэмоционального здоровья взрослого населения, поддержания активного долголетия и организации содержательного досуга через систематические занятия настольным теннисом.

Задачи:

- Освоить базовые и продвинутые технические приёмы игры (хватка ракетки, стойка, подача, накат, подрезка, топ-спин).
- Улучшить физические качества такие как, сила, равновесие, координация.

- Повысить умственную активность, развить способности к концентрации и управлению эмоциями.

Ожидаемые результаты:

По итогам обучения по программе занимающиеся приобретут следующие способности:

Предметные результаты

- освоение техники и тактики настольного тенниса
- знание правил, умение играть и судить.

Личностные результаты

- укрепление здоровья, формирование мотивации к ЗОЖ
- развитие стрессоустойчивости, уверенности и социальных навыков

Метапредметные результаты

- развитие универсальных умений: планирование, анализ, коммуникация, саморегуляция,
- работа с информацией, применимых в профессиональной и личной жизни.

Учебный план

№	Наименование раздела	Количество часов			Форма аттестации
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие	-	1	1	
2	Теоретическая подготовка	-	2	2	
3	Общая физическая подготовка	-	8	8	
4	Техническая подготовка	-	21	21	
5	Тактическая подготовка	-	8	8	
6	Игровая практика	-	14	14	
7	Заключительное занятие		2	2	
Итого				56	

Календарный учебный график

Раздел / месяц	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель
Вводное занятие	1						
Теоретическая подготовка	1	1					
Общая физическая подготовка	1	1	2	2	1	1	
Техническая подготовка	2	2	3	3	4	4	3
Тактическая подготовка	1	2	1	1	1	1	1
Игровая практика	2	2	2	2	2	2	2
Заключительное занятие							2
Всего	8	8	8	8	8	8	8

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие - 1 час.

Теория: техника безопасности и правила поведения на занятиях. Форма одежды. История настольного тенниса. Входящее тестирование.

Тема 2. Теоретическая подготовка - 2 часа.

Терминология в настольном теннисе. Влияние тенниса на организм взрослого. Профилактика гиподинамии и стресса. Подборка инвентаря, режим тренировок.

Тема 3. Общая физическая подготовка – 8 часов

Практика: Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость и подвижность суставов. Упражнения на силу основных мышечных групп. Упражнения на координацию и равновесие. Дыхательная гимнастика. Расслабление и восстановление.

Тема 4. Техническая подготовка – 21 час.

Практика: Хватка ракетки. Исходная стойка. Перемещения у стола. Удар справа, слева (накат). Поддачи: прямые, с нижним и верхним вращением. Прием подачи. Топ спин. Блок и конт удар. Комбинированные удары.

Тема 5. Тактическая подготовка – 8 часов

Практика: Основы тактики одиночной игры. Зонирование стола. Тактика подачи и приёма. Тактика парной игры. Разбор игровых ситуаций. Анализ ошибок.

Тема 6. Игровая практика - 14 часов

Игры на счет. Одиночные и парные. Внутренний мини-турнир.

Заключительное занятие – 2 час

Алгоритм учебного занятия. Основной формой практических занятий является тренировка, которая строится по общепринятой схеме. Теоретические знания предоставляются в форме коротких бесед и занимают по времени не более третьей части занятия. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

1. Подготовительная часть (приветствие, сообщение задач учебно-тренировочного занятия, разминка).
2. Основная часть (Обобщение, систематизация и закрепление ранее изученного материала).
3. Заключительная часть (Подведение итогов, приведение в норму всех систем и функций организма).

В реализации программы системно используются элементы **здоровьесберегающей технологии**:

- соблюдение санитарно – гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота), правил техники безопасности;
- рациональная плотность занятия (время, затраченное занимающимися на учебную работу должно составлять не менее 60 % и не более 75-80 %);
- четкая организация тренировочного процесса;
- строгая дозировка тренировочной нагрузки;
- смена видов деятельности;
- включение технологических приемов и методов, способствующих самопознанию, самооценке занимающихся;
- построение занятия с учетом работоспособности занимающихся;
- индивидуальный подход к занимающимся с учетом личностных возможностей;
- благоприятный психологический климат, ситуации успеха и эмоциональные разрядки;
- целенаправленная рефлексия в итоговой части занятия.

Условия реализации программы

Для успешной работы необходимы следующие условия:

1. Кадровые:

Тренировочный процесс должен организовывать квалифицированный педагог, имеющий среднее или высшее специальное образование и опыт педагогической деятельности.

2. Материально-технические:

- кабинет настольного тенниса
- ракетки, мячи
- стол для игры в настольный теннис

3. Методические:

Продуктивность занятий во многом зависит от качества их подготовки. Перед каждым занятием необходимо подготовить план его проведения, отметить новые термины и понятия, подготовить наглядные пособия (при необходимости). Для выполнения упражнений и релаксации должна быть подготовлена фонограмма. Особое внимание следует уделять вопросам техники безопасности: главный принцип выполнения упражнений: каждый делает на своем уровне физического развития. За 5-7 мин до конца занятия работу необходимо прекратить и подвести итоги, осуществить рефлекссию.

4. Требования к занимающимся: занимающиеся должны посещать учебные занятия согласно утвержденному расписанию и выполнять упражнения в соответствии с указаниями тренера.

Список литературы

1. Байгулов Ю.П., Шпрах С.Д. Настольный теннис. Программы для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско юношеских школ олимпийского резерва. – М., 1999.
2. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. «Теория и методика настольного тенниса». – М., ФиС, 2006.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. – М., Просвещение, 2012
4. Команов В.В. «Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика». – М., Информпечать, 2012.
5. Матыцин О.В. «Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе». – М., РГАФК, 2001.
6. Байгулов Ю.П. «Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра». – М., ФиС, 2000 б)