

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГАЗПРОМ ТЕХНИКУМ НОВЫЙ УРЕНГОЙ»**

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по ВР

 О.В. Войцеховский
«1» *октября* 2017 г.

Рабочая программа

Настольный теннис

Новый Уренгой 2017

Рабочая программа по настольному теннису предназначена для студентов отделения очной формы обучения в рамках внеурочной работы.

Рабочая программа учитывает требования статьи 12 Федерального закона № 273-ФЗ.

При создании рабочей программы руководствовались Примерными требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06–1844).

РАЗРАБОТЧИК:

Мазмаев Руслан Альтафович

РЕЦЕНЗЕНТ:

Козлов Андрей Александрович, преподаватель высшей квалификационной категории

Данная программа является собственностью

© ЧПОУ «Газпром техникум Новый Уренгой»

Зарегистрирована в реестре учебно-программной документации.

Регистрационный номер

306.РПК.ВС.ХХ.ВР.002-17

СОДЕРЖАНИЕ

1 Пояснительная записка.....	4
2 Тематический план	6
3 Условия реализации рабочей программы.....	7

Пояснительная записка

Программа реализуется по следующим принципам:

- принцип доступности: от простого - к более сложному, исключая перегрузки;
- принцип систематичности и последовательности - содержание учебного процесса выстраивается в определенной системе;
- принцип наглядности - просмотр технических средств оснащения (ТСО), самостоятельно наблюдать за процессом, измерять, сравнивать, включаясь в практическую деятельность;
- принцип воспитывающего обучения - формирование личности обучающегося;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей студентов.

Педагогическая целесообразность реализации данной программы заключается в социальной адаптации обучающихся, в их дальнейшей самостоятельной творческой жизни.

Цель – формирование знаний, умений и навыков необходимых студентам для успешного участия в тренировочном процессе, в соревнованиях и самостоятельных занятиях по настольному теннису.

Задачи курса:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - формирование средствами физической культуры нравственных качеств у студентов;
 - совершенствование у учащихся жизненно-важных умений и навыков, относящихся к физической культуре:
 - развитие у студентов основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;

- использование факторов отбора (критерии, методы, организацию) для дальнейшей спортивной ориентации в области настольного тенниса;
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- привитие студентам потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Задачи изучения дисциплины раскрываются на основе изложения требований к знаниям, умениям и навыкам, которыми должны овладеть студенты. Возраст занимающихся: 15-20 лет.

Срок реализации программы – 1 год (228 часов).

График работы с 1 сентября 2017г.

РАСПИСАНИЕ

занятий по волейболу

Вид занятия	Дни занятий	Время занятий	Место проведения
Настольный теннис (практическое)	Понедельник	19:00 – 20:30	Спортивный зал ГТНУ
Настольный теннис (практическое)	Среда	19:00 – 20:30	Спортивный зал ГТНУ
Настольный теннис (практическое)	Пятница	19:00 – 20:30	Спортивный зал ГТНУ

Данная программа по настольному теннису направлена на приобретение студентами общих сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий. В ходе изучения данной программы по настольному теннису

занимающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с соперником .

Результатом занятий по настольному теннису является участие в соревнованиях по данному виду спорта в г.Новый Уренгой и Тюменской области.

2 Тематический план спортивной секции «Настольный теннис»

Наименование разделов	Содержание учебного материала	Объем часов
1	2	3
Раздел 1	Настольный теннис (техническая подготовка)	228
Тема 1.1.	Основы техники и правила игры	15
Тема 1.2.	Техника наката справа и слева	15
Тема 1.3.	Техника подрезки справа слева	25
Тема 1.4.	Техника подачи справа и слева	25
Тема 1.5	Техника приема подачи	25
Тема 1.6.	Техника топ спина справа	30
Тема 1.7.	Техника топ спина слева	30
Тема 1.8.	Техника атакующего удара	15
Тема 1.9.	Техника блока	15
Раздел 3	Силовая подготовка	15
Тема 3.1.	Атлетическая гимнастика в тренажерном зале	18
Итого:		228ч.

3 Условия реализации рабочей программы

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал для занятий настольным теннисом
- спортивный инвентарь (шары, ракетки, маты, скакалки, гимнастические скамейки, стол для настольного тенниса)
- спортивная форма для занимающихся (спортивные трусы, футболки, кроссовки).

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий (учебник, учебное пособие, практикум), дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

Основная литература:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для СПО. 8-е изд., стер. М.: Академия, 2015. 3-4 с.

2 Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для СПО. 15- е изд. М.: Академия, 2015. 176 с.

Дополнительная литература:

3 Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебник. 11-е изд., испр. и доп. М.: Академия, 2015. 320 с.

4 Кабачков В.А., Куренцов В.А., Зрин Э.А. Профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2015. 224 с.

5 Караполова Л.К., Красноперова Н.А., Расулов М.М. Физиология физического воспитания и спорта: учебник. 3-е изд. М.: Академия, 2014. 304 с.

6 Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебник. 2-е изд. Ростов н/Д: Феникс, 2014. 252 с.

7 Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник. 3-е изд., перераб. М.: Академия, 2014. 304 с.

8 Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физической культуры и спорта: учеб. пособие. 5-е изд., перераб. и доп. М.: Академия, 2014. 208 с.

9 Лечебная физическая культура: учебник /под ред. С.Н. Попова. 11-е изд., М.: Академия, 2014. 416 с.

10 Полиевский С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник. 2-е изд. М.: Академия, 2015. 272 с.

11 Психология физического воспитания и спорта: учебник / под ред. А.В. Родионова. М.: Академия, 2016. 320 с.

Интернет–ресурсы:

13 Министерство спорта Российской Федерации: офиц. сайт.
URL:<http://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 14.09.2016).

14 Олимпийский комитет России: офиц. сайт. [URL:http://www.olympic.ru/](http://www.olympic.ru/) (дата обращения: 14.09.2016).

15 Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Физическая подготовка: [URL:http://goup32441.narod.ru/fp.htm](http://goup32441.narod.ru/fp.htm) (дата обращения: 14.09.2016).

16 Электронно-библиотечная система IPRbooks.
URL: <http://www.iprbookshop.ru> (договор на предоставление доступа к ЭБС IPRbooks от 10.03.2016 № 1842/16).

17 Официальный сайт настольного тенниса России <http://www.fntr.ru>

