


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

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по ВР

 О.В. Войцеховский

« 1 » сентября 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 (228часов).

График работы с 1 сентября 2017г.

## РАСПИСАНИЕ

### занятий по волейболу

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

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

### **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 Караулова 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/> (дата обращения: 14.09.2016).

15 Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Физическая подготовка: URL:<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>

