



ОГБПОУ «ТОМСКИЙ ЭКОНОМИКО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»



М.А.Древелев

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»***

Томск 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ	7
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ	7

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

1.1. Область применения программы

Рабочая программа спортивной секции «настольный теннис» является дополнительной углубленной частью основной профессиональной образовательной программы и составлена в соответствии с ФГОС СПО и рабочих программ учебной дисциплины «Физическая культура».

1.2. Цели и задачи дисциплины:

Программа имеет *физкультурно-оздоровительную направленность*, позволяет решить проблему занятости свободного времени обучающихся, формировать физические качества, пробуждать интерес к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Программа направлена на достижение следующих *целей*:

- развитие у обучающихся двигательных навыков;
- гармоничное физическое развитие;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций;
- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Задачи:

Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста;
- овладеть основами техники настольного тенниса;
- овладеть основами судейства в настольном теннисе;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- составить график соревнований и определить победителя.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Годовая нагрузка - 160 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>160</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>156</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>50</i>
в том числе:	
- комплекс утренней гимнастики, комплекс специальных физических упражнений теннисиста, основные правила соревнований.	

2.2. Тематический план и содержание программы спортивной секции НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Практические занятия
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический		4	
Тема 1.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала.		
	1 Охрана труда, техника безопасности на занятиях в спортивной секции, в турнирах и спортивных соревнованиях	2	
	2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями теннисиста	2	
Раздел 2. Учебно-тренировочный		156	156
Тема 2.1. Тактико-техническая, физическая подготовка теннисиста.	Содержание учебного материала - практические занятия	100	100
	1 Стойка и перемещения игрока. 2-х сторонняя игра.	6	6
	2 Поддача мяча (справа и слева) «Веер», «Маятник». 2-х сторонняя игра.	10	10
	3 Удар «Накат» справа и слева. 2-х сторонняя игра	20	20
	4 «Подрезка» внешней и внутренней стороной ракетки. 2-х сторонняя игра.	20	20
	5 Тактика игры в нападении. 2-х сторонняя игра.	10	10
	6 Тактика игры в защите. 2-х сторонняя игра.	10	10
	7 Одиночная, парная игра. Правила игры.	14	14
	8 Сдача общефизических нормативов.	4	4
	9 Общефизическая подготовка теннисиста.	6	6
	Самостоятельная работа обучающихся (индивидуальные задания)	50	50
Тема 2.2. Спортивные соревнования по настольному теннису.	Содержание учебного материала - практические занятия	56	56
	1 Товарищеские встречи.		
	2 Турниры уровня колледжа.		
	3 Спортивные соревнования районного уровня.		
	4 Спортивные соревнования городского уровня		
	5 Спортивные соревнования регионального уровня.		
Всего:		160	156

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы секции требует наличия *спортивного зала, игровой площадки.*

Оборудование спортивного зала и игровой площадки:

- теннисные столы;
- ракетки теннисные;
- мячи для настольного тенниса.

3.2. Информационное обеспечение обучения

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
3. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. – Казань: Казан. ун-т, 2020. – 70 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ

Контроль и оценка результатов освоения программы спортивной секции осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения	
- проводить специальную разминку для теннисиста	Показ комплексов и упражнений
- овладеть основами техники настольного тенниса	Спортивные соревнования различного уровня
- овладеть основами судейства в настольном теннисе	Спортивные соревнования различного уровня, товарищеские встречи, турниры
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни	Спортивные соревнования различного уровня, товарищеские встречи, турниры
- составить график соревнований и определить победителя.	Спортивные соревнования различного уровня
Знания	

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	Тестирование
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	Сдача контрольных нормативов
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности	Составление комплекса индивидуальных занятий
- правила игры в настольный теннис	Опрос
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;	Опрос