

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЛЬМЕТЬЕВСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

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

Альметьевск, 2018

Рассмотрено
на заседании ЦМК общегуманитарных,
социально-экономических и
естественнонаучных дисциплин

 А.М.Мусина
« 07 » сентября 2018 г.



Утверждаю
Заместитель директора по учебной работе



 А.К.Багаутдинов
« 07 » сентября 2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе в соответствии с ФГОС на основе которой разработана программа секции «Настольный теннис»

Составитель:

Котбиев И.К. – Руководитель физического воспитания
ГАПОУ «Альметьевский медицинский колледж»

Рецензенты:

Внутренний

Багаутдинов А.К. – Заместитель директора по учебной работе
ГАПОУ «Альметьевский медицинский колледж»

Внешний

Миломаева Г.С. – руководитель физического воспитания
ГАПОУ «Альметьевский профессиональный колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ СЕКЦИИ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

2.ОСНОВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ СЕКЦИЙ ПО «НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ»

3.РАСПИСАНИЕ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ

4.ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

5.ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

1. ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(Секция «Настольный теннис»)

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» – является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС на основе которой разработана программа секции по «Настольному теннису»

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общеобразовательный цикл

1.3. Цели и задачи занятий в секции – требования к результатам освоения спортивной игры – настольный теннис:

В результате изучения спортивной игры настольный теннис обучающийся должен:

знать:

- знать технику и тактику ,
- знать цели тренировки,
- всестороннее развитие занимающихся,
- достижение физического совершенства и возможно больших спортивных результатов.

уметь:

- достигать наивысших результатов в избранном виде спорта,
- стремиться к углубленному изучению техники, к упорной тренировке,
- уметь сочетать физические упражнения и отдых,
- овладеть техникой и тактикой,
- развивать силу, выносливость, быстроту, настойчивость, волю к победе

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного процесса и правил игры настольный теннис обучающийся в течение 1-4 курсов должен овладеть умением:

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям;

- особенности развития физических способностей на занятиях в секции по настольному теннису;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, характеристику их оздоровительной и развивающей эффективности.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины: Рабочая программа учебной дисциплины рассчитана на максимальную учебную нагрузку 78 часов;

2.ОСНОВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ СЕКЦИЙ ПО «НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ»

<i>Основная направленность</i>	<i>Содержание занятия</i>
<i>1.На приобретение знаний о настольном теннисе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; -.</i>	История развития настольного тенниса; - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; - необходимые сведения о строении и функциях организма человека; - гигиенические знания, умения и навыки; - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни
<i>2.На овладение базовой техникой (основами) настольного тенниса</i>	Основные хватки ракетки; - оптимальный по величине и форме замах; - качественный подход к мячу; - своевременный момент удара ракеткой по мячу; - контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.
<i>3. На освоение техники стойки игрока</i>	Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите
<i>4.На овладение прямой подачи</i>	Удар по свече. Игра ударами накат Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат
<i>5.На освоение индивидуальной техники удара с подрезкой снизу</i>	Удар подрезкой снизу. Игра в защите Крученая подача. Игра в защите
<i>6.На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i>	Сформулированные цели и задачи отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовки обучающихся.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ДАПОУ «Альметьевский медицинский колледж»
Г.В. Шаронов
« 11 / 12 / 2018 г. »

З.РАСПИСАНИЕ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ

на 2018-2019 учебный год

№	Вид спорта	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1	Волейбол Котбиен И.К.	18:00-20:00			16:00-18:00	
2	Военно-прикладные Котбиен И.К.	16:00-18:00		16:00-18:00		
3	Настольный теннис Котбиен И.К.		16:00-18:00		18:00-20:00	

Тренер


(подпись)

Котбиен И.К.
(Ф.И.О.)

4.Календарно- тематическое планирование спортивной секции «Настольный теннис».

№ п.п.	Тема занятий	Кол – во часов	Элементы содержания.	Дата проведения
1.	Техника перемещений.	2 ч.	Знакомство с работой кружка. Правила поведения, инструктаж по ТБ. Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите	
2.	Прием. Передача Подача мяча.	4 ч.	Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	
		4ч.	Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу. Прямая подача Игра в защите	
		4 ч.	Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите	
		4 ч	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат	
		4 ч.	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат	
		4 ч.	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении	
		4 ч.	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении	
		4 ч.	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении Игра по диагонали. Удар подрезкой.	
		4ч.	Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	
		4ч.	Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу. Прямая подача Игра в защите	
		4ч.	Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	
		4ч.	Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу. Прямая подача Игра в защите	
		4ч.	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении	
3.	Техника подач	4ч.	«Резная» подача. Игра в нападении «Резная» подача. Игра на ближней дистанции	
		2ч.	Крученая подача. Игра на дальней дистанции.	

4.	Тактика игры в нападении.	2ч.	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2 Крученая подача. Игра на дальней дистанции.	
		4 ч	Игра по диагонали. Удар открытой ракеткой. Игра в нападении Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении	
		4 ч.		
5.	Тактика игры в защите	4 ч.	Игра в защите Крученая подача. Игра в защите	
6.	Организация и проведение соревнований	4 ч.	Первенство по настольному теннису	
Итого		78ч.		

5. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Тимушкин А. В., Чесноков Н. Н., Чернов С. С. Физическая культура и здоровье; СпортАкадемПресс - Москва, 2012..

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

Дополнительные источники:

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
3. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
4. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу спортивной секции по «Настольному теннису» Разработанную руководителем физического воспитания Котбиев И.К.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе в соответствии с ФГОС на основе которой разработана программа секции «Настольный теннис» Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы. Программа внеурочной деятельности рассчитана на учащихся 15-22 лет. Она предусматривает проведение теоретических заданий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Программа внеурочной деятельности «Настольный теннис» предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических часов, в том числе и в форме соревнований из расчета 78 часов в год.

Программа включает в себя меж предметные связи с такими учебными дисциплинами, как русский язык и культура речи, биология, психология, обществознание. Теоретический и практический материалы программы предусматривают региональную составляющую, что позволяет обучающимся более глубоко изучать особенности различных видов спорта и спортивных игр. Автор программы внеурочной деятельности «настольный теннис» подробно описывает предполагаемые результаты обучения, умения, навыки.

Отражена цель освоения программы внеурочной деятельности, подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических юных спортсменов-волейболистов, воспитание социально-активной личности готовой к трудовой деятельности.

Содержание программы направлено на создание условий для развития личности ребенка, мотивации его к познанию и творчеству; обеспечение эмоционального благополучия, интеллектуального и духовного развития детей; профилактику асоциального поведения; взаимодействие с семьей. Указаны требования к знаниям, умениям и навыкам, готовностям обучающегося, необходимые при освоении данной дисциплины.

Раскрыта методика работы над содержанием программы. Программа реализуется с помощью основных принципов и подходов:

- направленность на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;

В ходе изучения программа студенты должна:

знать

- знать технику и тактику ,
- знать цели тренировки настольным теннисом,
- всестороннее развитие занимающихся,
- достижение физического совершенства и возможно больших спортивных результатов.

уметь:

- достигать наивысших результатов в избранном виде спорта,

- стремиться к углубленному изучению техники, к упорной тренировке,
- уметь сочетать физические упражнения и отдых,
- овладеть техникой и тактикой,
- развивать силу, выносливость, быстроту, настойчивость, волю к победе

В программе в развернутом виде раскрыт вопрос практического обучения, также раскрыт тематический планы с первого по четвертый курс и методический материал, по организации самостоятельных занятий для повышения показателей физической подготовленности.

Таким образом, рабочая программа дисциплины Физическая культура секции «настольный теннис» полностью соответствует ФГОС СПО.

Рецензент:

Руководитель физического воспитания
ГАПОУ «Альметьевский профессиональный колледж»



Г.С.Миломаева

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу спортивной секции по «Настольному теннису» Разработанную руководителем физического воспитания Котбиев И.К.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе в соответствии с ФГОС на основе которой разработана программа секции «Настольный теннис»

В результате изучения спортивной игры обучающийся должен:

знать:

- знать технику и тактику
- знать цели тренировки
- всестороннее развитие занимающихся,
- достижение физического совершенства и возможно больших спортивных результатов.

уметь:

- стремиться к углубленному изучению техники, к упорной тренировке,
- уметь сочетать физические упражнения и отдых,
- овладеть техникой и тактикой,
- развивать силу, выносливость, быстроту, настойчивость, волю к победе

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного процесса и правил игры в настольный теннис обучающийся в течение 1-4 курсов должен овладеть умением:

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями профессионально-прикладной и оздоровительно корригирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
- особенности развития физических способностей на занятиях в секции
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, характеристику их оздоровительной и развивающей эффективности.

Рабочая программа учебной дисциплины рассчитана на максимальную учебную нагрузку 78 часов. Программа включает в себя меж предметные связи с такими учебными дисциплинами, как русский язык и культура речи, биология, психология, обществознание. Теоретический и практический материалы программы предусматривают региональную составляющую, что позволяет обучающимся более глубоко изучать особенности различных видов спорта и спортивных игр. Автор программы внеурочной деятельности «настольный теннис» подробно описывает предполагаемые результаты обучения, умения, навыки.

В программе в развернутом виде раскрыт вопрос практического обучения, также раскрыт тематический планы с первого по четвертый курс и методический материал, по организации самостоятельных занятий для повышения показателей физической подготовленности. Таким образом, рабочая программа дисциплины Физическая культура секции «Настольный теннис» полностью соответствует ФГОС СПО.

Рецензент:
Зам.директора по УР
ГАПОУ «Альметьевский медицинский колледж»



А.К.Багаутдинов