

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
"ЕКАТЕРИНБУРГСКИЙ МОНТАЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ"**

**Программа внеурочной деятельности военно-патриотической
направленности «Настольный теннис»
для всех специальностей**

Екатеринбург
2021

Программа внеурочной деятельности военно-патриотической направленности «Настольный теннис» разработана:

на основе Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 года "Об образовании в Российской Федерации", Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

в соответствии с концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4.09.2014г. № 1726-р;

с учётом Методических рекомендаций к содержанию и оформлению дополнительных общеразвивающих программ представленных методическим советом МБУ ДО "Детско-юношеский центр".

Организация-разработчик: ГАПОУ СО "Екатеринбургский монтажный колледж"

Разработчик:

Преподаватель ГАПОУ СО "Екатеринбургский монтажный колледж"

_____ Полубоярких Е.В

«___» _____ 2021г.

Одобрена:

Методическим объединением социальных и гуманитарных дисциплин

Руководитель МО _____ Земова З.Б

«___» _____ 2021г.

Согласовано:

Заместитель директора по социально-педагогической работе

_____ Комиссарова Г.В

«___» _____ 2021г.

Утверждаю:

Заместитель директора по учебной работе

_____ Хоринова Л.С

«___» _____ 2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	4
2. Учебный план	6
3. Тематический расчёт часов	7
4. Методическое обеспечение и условия реализации программы	9
5. Контроль и оценка результатов освоения	11
6. Сведения о разработчике	12

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПРОГРАММЫ

1.1 Область применения программы

Программа по настольному теннису является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО и направлена на реализацию самостоятельной работы обучающихся.

Программа учебной дисциплины может быть предназначена для изучения настольного тенниса в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего(полного) общего образования, при подготовке и специалистов среднего звена.

Программа служит основным документом для эффективного содействия успешному решению задач физического воспитания студентов.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Программа секции настольный теннис принадлежит к базовым предметам в средних профессиональных заведениях при реализации полного среднего образования и к циклу ОГСЭ - при реализации ФГОС СПО.

1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

Основными задачами стоящими перед занимающимися являются:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- обучение техники перемещений и стоек, подачи мяча, приёма и передачи мяча, техническим действиям в нападении и защите;
- дать необходимые знания по физической культуре и спорту, истории развития настольного тенниса, врачебном контроле, первой медицинской помощи, правила и организации соревнований;

Данный материал планируется для каждой группы в зависимости от возраста и подготовленности обучающихся.

Во всех периодах тренировочного процесса большее внимание уделяется технической подготовке спортсмена.

Для занимающихся предусматривается теоретические и практические занятия, а также сдача контрольных нормативов два раза в год и участия в соревнованиях.

В результате освоения программы по настольному теннису обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать технику и методику обучения по настольному теннису;
- применять навыки в организации и проведении спортивных мероприятий;

В результате изучения программы обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- специфику тренировочного процесса;

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки 120 часов, в том числе:

учебные нагрузки - 100 часов

Внеурочная работа - 20 часов

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Объём и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Объём часов
Теоретический раздел	2
Общая физическая подготовка	14
Специальная физическая подготовка	18
Техническая подготовка	24
Тактическая подготовка	20
Интегральная подготовка	22
ВСЕГО	100

3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ РАСЧЁТ ЧАСОВ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа(проект)		Объём часов
1	2		3
1 Теоретический раздел	Содержание учебного материала		
	1.1	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России. Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. история развития настольного тенниса в мире и нашей стране. достижения теннисистов России на мировой арене. количество занимающихся в России и мире.	2
2 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	2.1	Общая физическая подготовка: Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса. Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. упражнения типа "полоса препятствий". упражнения для развития обще выносливости.	14
	2.2	Обучающиеся должны знать: Технику безопасности при выполнении упражнений(ОФП). Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.	
3 Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	3.1	Специальная физическая подготовка: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития игровой ловкости. упражнения для развития специальной выносливости. упражнения для развития скоростносиловых качеств. Упражнения с отягощением.	18
	3.2	Обучающиеся должны знать: Технику безопасности при выполнении упражнений(СФП). Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.	
	Содержание учебного материала		24
4 Технологическая подготовка	4.1	Основные технические приёмы Исходные положения(стойки): А) Правосторонняя. Б) Нейтральная. В) Левосторонняя Способы передвижений: А) Бесшажный Б) Шаги. В) Прыжки. Г) Рывки.	4
	4.2	Способы держания ракетки: А) Вертикальная хватка-"пером". Б) Горизонтальная хватка-"рукопожатие".	2

	4.3	Поддачи: А) По способу расположения игрока. Б) По месту выполнения контакта ракетки с мячом.	4
	4.4	Технические приёмы нижним вращением: А)Срезка. Б) Подрезка	6
	4.5	Технические приёмы без вращения мяча: А) Толчок. Б) Откидка. В) Подставка	4
	4.6	Технические приёмы с верхним вращением: А)Накат. Б)Топс-удар.	4
	4.7	Обучающиеся должны знать: Технику безопасности при выполнении технических упражнений. Основные приёмы техники выполнения ударов.	
5 Техническая подготовка	Содержание учебного материала		20
	5.1	Техника нападения: Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ). Шаги(одношажный, приставной, скрестный). Прыжки(с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки(с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища).	6
	5.2	Техники подачи: Подброс мяча. Траектория и направление полёта мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Приём подач. Формы распознавания подач соперника. Игра в нападении. Накат слева, справа.	8
	5.3	Техники защиты: Техники передвижения. сочетание способов передвижения с техническими приёмами игры в защите. Срезка, подрезка.	6
	5.4	Обучающиеся должны знать: Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите.	
Содержание учебного материала		22	
6 Игровая подготовка	6.1	Подвижные игры: На стимулирование двигательной активности обучающихся. На разностороннее развитие и совершенствование основных движений.	6
	6.2	Эстафеты с элементами настольного тенниса(на развитие): Скоростно-силовых качеств). Быстроты действий. Общей выносливости. Силы. Гибкости. Ловкости.	8
	6.3	Игровые спарринги: 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2.	6
	6.4	Обучающиеся должны знать: Технику безопасности при выполнении упражнений. Основные правила настольного тенниса.	

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1 Организационно методические рекомендации

1. Участниками «настольный теннис» могут быть студенты очного отделения.
2. Количество членов секции из числа студентов при проведении занятий одним руководителем не должно превышать - 15 человек;
3. Проведение занятий в секции осуществляет преподаватель дисциплины «Физическая культура». К организации и проведению занятий(мероприятий), связанных с угрозой здоровью и жизни студентов в секциях по решению руководства колледжа привлекаются специалисты и преподаватели по профильным направлениям(дисциплинам).
4. Работа в секции осуществляется на основании ежегодного отдельного приказа по колледжу. Обязательными планируемыми и учётными документами, ведущимися в секции являются:
 - Программа внеурочной деятельности по настольному теннису - утверждается заместителем директора по учебной работе;
 - Расписание занятий секции на учебный год - утверждается заместителем директора по учебной работе;
 - Журнал учёта проведенных занятий, успеваемости и посещаемости - ведётся руководителем секции;
 - Журнал регистрации инструктажа на рабочем месте - ведётся руководителем секции;
5. Учебные занятия проводятся в дни определенные приказом по колледжу в часы пятой пары, а внеурочные мероприятия в дни и время, определенные в плане учебно-воспитательной работы колледжа на месяц.
6. Основными видами проводимых занятий и мероприятий являются: комбинированные и практические занятия, соревнования и турниры.
7. В рамках работы секции применяются, как основная - коллективная, а также используется групповая и индивидуальная формы работы.

4.2 Материально-техническое обеспечение.

Для реализации рабочей программы используются:

- Спортивный зал
- Спортивный инвентарь:
 - секундомер электронный
- Скамейка гимнастическая
- Скакалки
- Мячи теннисные
- Мячи набивные
- Теннисные столы
- Учебно-методическая литература по настольному теннису

Литература:

Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2000г. № 06-1479(Д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».

Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2000г. № 06-1844(По состоянию на 23 января 2008г)

Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 14, пункт 5)

Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.2000г №212, от 08.08.2003г. №470) Г.Б Барчукова, В.А. Воробьёв. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2009г

А.Н. Амелиню Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 2015г.

Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 2003г.

О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК 2015г.

5. Контроль и оценка результатов освоения

Контроль и оценка результатов освоения осуществляется руководителем секции в виде текущего контроля в процессе проведения практических занятий и промежуточного

контроля по результатам проведения соревнований по настольному теннису и приёма нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения	
Выполнять нормативы по технической подготовленности	Текущий контроль педагога в форме оценки выполнения практически заданий и промежуточный контроль при проведении контрольных занятий и соревнований
Выполнять упражнения по физической подготовке используя определённые скоростные качества	
Знания	
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Текущий контроль педагога в ходе опроса при проведении занятий и промежуточный контроль при проведении соревнований
Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	
Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	