

ГБПОУ «Катав – Ивановский индустриальный техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
физкультурно – спортивной направленности
«Теннис»**

Возраст обучающихся: 16-20 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Срок действия: 2022 – 2023 учебный год.

г. Катав-Ивановск

2022 г.

«Рассмотрено»
на заседании
методического совета
Протокол № 01/22
От 13.09 2022 г.

«Утверждено»
Зам. директора по ВР
Т.В. Бондарева
«13» 09 2022 г.

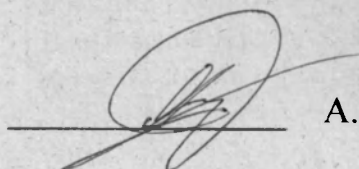
«Согласовано»
Зам. директора по ИТ
А.В. Грідневская
«13» 09 2022 г.

Составитель:

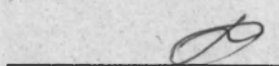

В.А. Ерёмин

преподаватель
ГБПОУ «К-ИИТ»

Рецензенты:


А.Б. Карпов

преподаватель
ГБПОУ «КИИТ»


Т.В. Бондарева

Зам. директора по ВР

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 9 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 16 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 17 |

1 Дополнительная образовательная программа физкультурно – спортивной направленности

1.1 Область применения образовательной программы

Программа рассчитана на 20 часов в год, количество занятий в неделю – одно, длительностью 2 часа, срок реализации программы – учебный год, количество занимающихся 15 – 20 человек. В ней прослеживается углубленное изучение игры настольный теннис с расширенным применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, овладением техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации. Заниматься в секции могут студенты, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям. Основная задача руководителя спортивной секции – всестороннее развитие студентов в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем секции на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности в учебном коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле в процессе обучения. Руководителем секции систематически отслеживается реакция студентов на предлагаемую нагрузку, проводится наблюдение за самочувствием юношей и выявление признаков утомления и перенапряжения. В процессе обучения студентам прививаются умения и навыки: гигиена спортивной одежды и обуви, гигиена питания, режима дня, техника безопасности и самоконтроль.

Новизной решения программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы студенты формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у студентов в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

1.2 Место образовательной программы в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина ОДБ.11 «Физическая культура» относится к дисциплинам общеобразовательного цикла.

1.3 Цели и задачи образовательной программы – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Содержание образовательной программы секции «Теннис» направлено на достижение следующих **целей:**

- развитие физических качеств;
- совершенствование двигательных умений и навыков в игре теннис;
- подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач:**

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- обучение основам техники и тактики игры;

- приобретение навыка в организации и проведении учебно – тренировочных занятий и соревнований;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно – оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно – оздоровительной деятельности.

В реализации данной программы участвуют юноши в возрасте от 16 до 19 лет, набор в секцию «Настольный теннис» производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание студентов совершенствовать свои умения и навыки в игре теннис.

Освоение содержания образовательной программы «Теннис» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

- **личностных:**
 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
 - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
 - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
 - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
 - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
 - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно – смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
 - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивной деятельностью;
 - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью;
- **метапредметных:**
 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
 - готовность учебного сотрудничества со сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
 - освоение знаний, полученных в процессе практических занятий, в области

анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

• **предметных:**

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Характеристика основных видов учебной деятельности студентов

| Содержание обучения | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий) |
|---|---|
| Теоретическая часть | |
| Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профессиональных заболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены. |
| 2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. |
| 3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании | Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения |

| | |
|--|---|
| работоспособности | аутотренинга для повышения работоспособности. |
| 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования |

| Практическая часть | |
|---------------------------------------|--|
| Учебно-методические занятия | <p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самостоятельного массажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самостоятельного массажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p> |
| Учебно – тренировочные занятия | |
| 1. Легкая атлетика | <p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100м, эстафетный бег 4*100м, 4*400м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 3000м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 700г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p> |
| 2. Гимнастика | <p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной</p> |

| | |
|--|---|
| | гимнастики |
| 3. Спортивные игры | <p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p> |
| 4. Виды спорта по выбору | <p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p> |
| 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | <p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.</p> <p>Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p> |

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки 20 часов
в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки 20 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 20 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 20 |
| в том числе: | |
| лабораторные работы | |
| практические занятия | 20 |
| контрольные работы | |

2.2. Тематический план и содержание образовательной программы

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия обучающихся | | Объем часов | Уровень освоени |
|--|---|--|-------------|-----------------|
| 1 | 2 | | 3 | 4 |
| Теоретическая часть | | | | |
| Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. | Содержание учебного материала | | | 1 |
| | 1. | Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. | | |
| | Лабораторные работы | | - | |
| | Практические занятия | | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | | |
| Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | Содержание учебного материала | | | 1 |
| | 1. | Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. | | |
| | Лабораторные работы | | | |
| | Практические занятия | | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | | |
| Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | Содержание учебного материала | | | |
| | 1. | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. | | 1 |

| | | | |
|--|--|----------|--|
| | Лабораторные работы | | |
| | Практические занятия | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. | Содержание учебного материала | - | |
| | 1. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. | - | |
| | Лабораторные работы | | |
| | Практические занятия | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | Содержание учебного материала | | |
| | 1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов. динамика работоспособности в учебном году и факторы её определяющие. Критерии нервно – эмоционального, психического и психофизического утомления. Значение мышечной релаксации. | | |
| | Лабораторные работы | | |
| | Практические занятия | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | Содержание учебного материала | | |
| | 1. Личная и социально – экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. | | |
| | Лабораторные работы | | |
| | Практические занятия | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Практическая часть | | | |
| Учебно – тренировочные занятия | | | |
| Раздел 1. Физическая подготовка | | 4 | |

| | | | | |
|---|---|--|-----------|--|
| Общая физическая подготовка | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Общеразвивающие упражнения без предметов | | |
| | Лабораторные работы | | - | |
| | Практические занятия Работа ног, положение корпуса. Техника движения ногами, руками в игре. Работа плеча, предплечья и кисти. Изучение хваток, изучение выпадов. Техника постановки руки в игре. Движение ракеткой и корпусом. Владение ракеткой и передвижения у стола. Передвижение игрока приставными шагами. | | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | | |
| Общая физическая подготовка | Содержание учебного материала | | | |
| | 1. | Общеразвивающие упражнения без предметов | | |
| | Лабораторные работы | | - | |
| | Практические занятия Обучение техники подачи прямым ударом. Обучение движениям при выполнении ударов. Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Учебная игра с изученными элементами. Основные тактические варианты игры. Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче. | | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | | |
| Общая физическая подготовка | Содержание учебного материала | | | |
| | 1. | Общеразвивающие упражнения с предметами | | |
| | Лабораторные занятия | | | |
| | Практические занятия Подача справа и слева. Открытая и закрытая ракетка. Свободная игра на столе. | | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | | |
| Общая физическая подготовка | Содержание учебного материала | | | |
| | 1. | Общеразвивающие упражнения с предметами | | |
| | Лабораторные работы | | - | |
| | Практические занятия Обучение подачи «Маятник». Игра-подача. Учебная игра с элементами подач. Учебная игра с ранее изученными элементами. | | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | | |
| Раздел 2. Техническая подготовка | | | 12 | |
| Основы техники | Содержание учебного материала | | | |

| | | | |
|-----------------------|---|---|--|
| | 1. Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в четверках. | | |
| | Лабораторные работы | | |
| | Практические занятия Обучение техники «наката» в игре. Совершенствование техники постановки руки в игре. Применение «подставки» в игре. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Основы техники | Содержание учебного материала | | |
| | 1. Удары по мячу сверху и снизу, подача и слабый удар с набрасывания. | | |
| | Лабораторные работы | | |
| | Практические занятия Изучение техники выполнения «подставки» слева и справа. Изучение техники элемента «подрезка». Выполнение наката справа в правый. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Основы техники | Содержание учебного материала | | |
| | 1. Удары по мячу сверху и снизу, подача и слабый удар с набрасывания. | | |
| | Лабораторные работы | | |
| | Практические занятия Игровые приемы в настольном теннисе. Тактика игры атакующего против атакующего. Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов. Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Основы техники | Содержание учебного материала | | |
| | 1. Удары снизу и сверху по летящему мячу. | | |
| | Лабораторные работы | | |
| | Практические занятия Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов. подача справа (слева) с подбросом мяча. Удар "накат": удержание мяча на столе. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Основы техники | Содержание учебного материала | | |
| | 1. Технические приемы с верхним вращением | | |
| | Лабораторные работы | | |

| | | | |
|---|---|-----------|--|
| | Практические занятия Поддача слева с верхним вращением мяча. Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. Удар «накат» справа и слева на столе. Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| Основы техники | Содержание учебного материала 1. Удар «накат» справа и слева на столе. | | |
| | Лабораторные работы | | |
| | Практические занятия Откидной удар справа. Откидной удар слева. Выполнение подачи в заданную зону стола. Поочередные удары правой и левой стороной ракетки. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Раздел 3. Тактическая подготовка | | 4 | |
| Тактическая подготовка | Содержание учебного материала 1. Учебные и соревновательные игры. | | |
| | Лабораторные работы | | |
| | Практические занятия Игра на счет из одной, трех партий. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Принципы ведения игры | Содержание учебного материала 1. Совершенствование технических и тактических приемов. | | |
| | Лабораторные работы | | |
| | Практические занятия Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча». | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Принципы ведения игры | Содержание учебного материала 1. Игра на счет из одной, трех партий. | | |
| | Лабораторные работы | - | |
| | Практические занятия Игра на счет из одной, трех партий. | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Всего: | | 20 | |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально – техническому обеспечению

Реализация дополнительной образовательной программы требует наличие кабинета, спортивного зала.

Оборудование спортивного зала: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, шведская стенка, Гимнастические скамейки, гимнастические маты, стойки, сетка волейбольная, сетки баскетбольные, щиты баскетбольные.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Иванова О., Поддубная Ж. 100 упражнений стретчинга для всех групп мышц//Спорт в школе.- 1998.-№ 37-38, октябрь.

2. Колесникова С.В. Детская :Методика, базовые комплексы.-Ростов н/Д.:Феникс,2005-157с.

3. Куценко И.П., Соколов Г.Я., Васильева Н.В. Оздоровительный фитнес для девушек 10-11 классов: Программа (вариативная часть) и методические рекомендации. - Омск: ООИПКРО,1999.-58.

4. Крючек Е.С. Фитнес. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий.М.:”Терра-Спорт, Олимпия-Пресс”, 2001.-64с.

5. Лисицкая Т.С. , Сиднева Л.В. Аэробика в 2 т.:1 том Теория и методика. М.: Федерация фитнеса, 2002.-232с.

6. Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П. Фитнес. Теория и методика проведения занятий.М.:“СпортАкадемПресс”, 2002.-304с.

7. Физическая культура. Программы для общеобразовательных учреждений.1-11 кл./Авт.-сост.А.П.Матвеев, Т.В.Петрова,-3-е изд., стереотип.- М.: Дрофа,2005.-94,[2] с.

8. Шабоха Е.Г., Соколов Г.Я., Кислухина И.И., Трушкова М.П. Оздоровительная аэробика для школьников: Методические рекомендации. - Омск:СибГАФК,1998.-4 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| <p align="center">Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</p> | <p align="center">Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p> |
|--|---|
| <p>• личностных: готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности; формирование личностных ценностно – смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно – смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью; умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью; патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>• метапредметных: способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные,</p> | <p>Текущий контроль: - оценивание практических умений по выполнению физических упражнений; - оценивание индивидуальных качеств</p> <p>Промежуточный контроль: - сдача нормативов</p> |

познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- **предметных:**

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профессиональных заболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений.

Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены. Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.

Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.

Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.

Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние дистанции), стартового разгона, бега 100м, эстафетный бег 4*100м, бега по прямой с различной скоростью, равномерного.

Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.

Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики

Освоение основных игровых элементов.

Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.

Развитие личностно-коммуникативных качеств.

Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.

Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.

Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.

| | |
|---|--|
| <p>Участие в соревнованиях по настольному теннису.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p> <p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p> | |
|---|--|

4. 1. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

| Виды упражнений | Кол-во ударов | Оценка |
|--|---------------------------|-----------------------------|
| Набивание мяча ладонной стороной ракетки | 100 80-65 | Хорошо Удовлетворительно |
| Набивание мяча тыльной стороной ракетки | 100 80-65 | Хорошо Удовлетворительно |
| Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки | 100 80-65 | Хорошо Удовлетворительно |
| Игра накатам справа по диагонали | 30 и более от 20 до 29 | Хорошо Удовлетворительно |
| Игра накатами слева по диагонали | 30 и более от 20 до 29 | Хорошо Удовлетворительно |
| Сочетание наката справа и слева в правый угол стола | 30 и более от 15 до 19 | Хорошо Удовлетворительно |
| Выполнение наката справа в правый и левые углы стола | 30 и более от 15 до 19 | Хорошо Удовлетворительно |
| Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3мин) | 5 и менее от 6 до 8 | Хорошо Удовлетворительно |
| Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3мин) | 8 и менее от 9 до 12 | Хорошо Удовлетворительно |
| Выполнение подачи справа накатам в правую половину стола (из 10попыток) | 8 6 | Хорошо Удовлетворительно |
| Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток) | 9 7 | Хорошо Удовлетворительно |