

Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение города Москвы
«Московский колледж управления, гостиничного бизнеса и информационных технологий
«Царицыно»

Принята на заседании
методического совета
колледжа

от «22» сентября 2016 г.
Протокол №1

Утверждаю



Директор колледжа
Н.Н. Седова
«23» сентября 2016г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Настольный теннис и физическое здоровье

Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 15-18 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов по программе: 180 часов

Автор-составитель программы:
Тимофеев В.С., педагог дополнительного образования

Москва
2016

Пояснительная записка

Физическая культура и спорт - это важная составная часть физического воспитания школьников. Важной особенностью при занятиях настольному теннису является гармоничное развитие человеческого тела, развитие координации движения, выносливости, здоровья и силы. Совершенствование физических способностей доступно каждому человеку, независимо от его физических данных. Основная часть тренировок - это практические занятия, то есть отработка тех или иных движений ракеткой. Особенностью данной программы является то, что, она составлена с учетом площади спортивного зала, наличия стола, набора учащихся. Принимаются все желающие, независимо от их физической подготовки. Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

Ожидаемые результаты

Будут знать	Будут уметь
<ul style="list-style-type: none">• Будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье.• Узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку.• Узнают правила игры в настольный теннис.• Правила охраны труда, поведения на занятиях и в повседневной жизни.• Знать правила проведения соревнований.	<ul style="list-style-type: none">• Выполнять обще – физические упражнения• Выполнять специально – физические упражнения• Проводить «зарядки»• Проводить «разминки»• Проводить «заминки»• Делать различные упражнения на разные группы мышц.• Владеть основами техники настольного тенниса.• Владеть основами судейства в настольном теннисе, навыками организации мини-турнира;• Составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя.• Владеть основными приемами тактики игры в настольный теннис.• Владеть навыками общения в коллективе.• Иметь сформированные навыки самостоятельных занятий, физическими упражнениями во время игрового досуга.