

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Худин Александр Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 25.10.2024 19:55:50  
Уникальный программный ключ:  
08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac7da143f415362ffaf0ee37e73fa19

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Курский государственный университет»

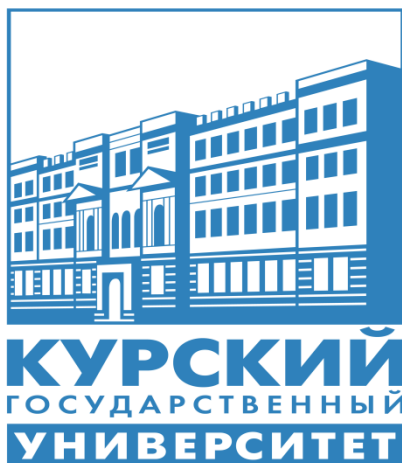
**Колледж коммерции, технологий и сервиса**

УТВЕРЖДЕНО  
протокол заседания  
ученого совета от 30.10.2023г., № 4

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Повышение спортивного мастерства**

**Настольный теннис**



Курск 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 49.02.01 **Физическая культура**

Организация – разработчик: ФГБОУ ВО «Курский государственный университет».

Разработчик:

Новоселов В. Н. – преподаватель колледжа коммерции, технологий и сервиса ФГБОУ ВО «Курский государственный университет».

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	3
<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11
<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12

# 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины «Повышение спортивного мастерства. Настольный теннис»

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО **49.02.01 Физическая культура**.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в сфере педагогического образования.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Повышение спортивного мастерства» является частью профессионального цикла общепрофессиональных дисциплин ППССЗ.

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
ОК 2	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ПК 1.1	Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.
ПК 1.2	Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.
ПК 1.3	Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.
ПК 1.5	Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.
ПК 2.1	Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.

ПК 3.1	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.
ПК 3.2	Проводить учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.
ПК 3.3	Осуществлять контроль и учёт, оценивать и анализировать процесс и результаты деятельности обучающихся на учебных занятиях.
ПК 3.5	Осуществлять набор и комплектование групп на обучение по дополнительным общеразвивающим программам.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- планировать, проводить и анализировать занятия по настольному теннису;

- выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;

- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;

- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;

- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

**знать:**

- историю и этапы развития настольного тенниса;

- терминологию настольного тенниса;

- содержание, формы организации и методику проведения занятий по настольному теннису в школе;

- особенности и методику развития физических качеств в настольном теннисе;

- особенности организации и проведения соревнований по настольному теннису;

- основы судейства в настольном теннисе;

- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий настольным теннисом, особенности их эксплуатации;

- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 34 часа,

в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 34 часа;

Программой предусмотрено два лекционных занятия, все остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины «Повышение спортивного мастерства. Настольный теннис»

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>34</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>34</b>
в том числе:	
лабораторные работы - не предусмотрено	
практические занятия	<b>30</b>
контрольные работы – не предусмотрено	
Итоговая аттестация в форме	<b>Экзамена</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Повышение спортивного мастерства. Настольный теннис»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретические основы технической, тактической и физической подготовки теннисистов</b>		<b>4</b>	
Тема 1.1 Сущность и характеристика игры в настольный тенниса	<b>Содержание</b> История развития настольного тенниса. Правила игры в настольный теннис и материально-техническое оборудование соревнований в настольный теннис. Методика проведения уроков в школе по настольному теннису.	4	1
<b>Раздел 2. Методика и технико- тактическое обучение навыкам игры в настольный теннис</b>		<b>30</b>	
Тема 2.1. Основы обучения технико-тактическим навыкам игры в настольный теннис.	<b>Содержание</b> Специально-подготовительных упражнений, развитие физических качеств.	4	1
	Выполнение техники передвижений теннисиста бесшажный (без переноса ЦТ, с небольшим переносом ЦТ, с полным переносом ЦТ); шаги (одношажный, переступание, выпад, приставной, скрестный); прыжки (с двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на другую); рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища).	4	1



	Техника и методика обучения подачи мяча (по длине траектории полета мяча – короткий, средний, длинный); по месту выполнения технического действия в зонах (в ближней зоне, в дальней, средней зоне); подача из левой части стола, из середины стола, из правой части стола;	4	1
	Обучение ведению тактических действий в одиночной игре	4	1
	Обучение ведению тактических действий парных игр.	4	1
	Проведение подвижных игр для развития физических качеств и для обучения игровой деятельности	4	1
	Демонстрация техники выполнения подач различной направленности, ударов по мячу.	4	1
	Организация и судейство учебных игр по настольному теннису.	2	1
<b>Всего</b>	<b>34</b>		

### **3. Условия реализации учебной дисциплины.**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.**

Для реализации программы имеется следующее материально-техническое обеспечение: учебный кабинет по методике физического воспитания, оборудование которого включает в себя информационно - дидактические, контрольно - измерительные материалы, технические средства обучения (телевизор, компьютер), инвентарь и оборудование для занятий настольным теннисом, спортивный зал

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

###### **Основные источники:**

1. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448847>

###### **Дополнительные источники:**

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, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448840>.

2. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для СПО/под ред. А.Е. Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 338 с. - Серия: Профессиональное образование.

###### **Интернет ресурсы**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

##### УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Повышение спортивного мастерства. Настольный теннис.»

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальными заданиями, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся <b>должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- технику безопасности и требования к сооружениям, оборудованию и инвентарю;</li><li>- содержание, формы организации и методику проведения занятий по настольному теннису;</li><li>- правила соревнований, документацию для проведения соревнований по настольному теннису</li></ul>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- проверка качества выполнения изучаемых элементов настольного тенниса, подводящих и специальных упражнений, правил соревнований, домашних заданий;</li><li>- участие в соревнованиях по настольному теннису.</li></ul> <p>Итоговый контроль: экзамен.</p>
<p><b>должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- планировать, проводить и анализировать занятия по настольному теннису;</li><li>- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;</li><li>- показать на практике изучаемые упражнения по настольному теннису;</li></ul>	