Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Худин Алекунда Николаевич Должность: Ректор Дата подписафия деральное государственное бюджетное образовательное учреждение

Уникальный программный ключ: высшего образования

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da143f415362ffaf0ee37e73fa19 «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



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специально 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.
ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	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:

	щих компетенции.
OK 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, примени-
	тельно к различным контекстам
OIC 2	Harari anno anno anno anno anno anno anno ann
OK 2	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информа-
	ции, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной
OYC 4	деятельности
OK 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, приме-
	нять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здо-
	ровья 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, вклю-
	чая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализиро-
	ванных (профильных) лагерях.
ПК 1.3	Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-
	массовые мероприятия.
ПК 1.5	Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестиро-
	ванию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного ком-
	плекса.
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

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

# 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 ос- воения
1	2	3	4
Раздел 1. Теорети-		4	
ческие основы тех-			
нической, тактиче-			
ской и физической			
подготовки тенни-			
систов			
Тема 1.1 Сущность	Содержание		
и характеристика	История развития настольного тенниса. Правила игры в настольный теннис и мате-	4	1
игры в настольный	риально-техническое оборудование соревнований в настольный теннис. Методика		
тенниса	проведения уроков в школе по настольному теннису.		
Раздел 2. Методика		30	
и технико- такти-			
ческое обучение			
навыкам игры в			
настольный теннис			
Тема 2.1. Основы	Содержание		
обучения технико-	Специально-подготовительных упражнений, развитие физических качеств.	4	1
тактическим навы-			
кам игры в настоль-	Выполнение техники передвижений теннисиста бесшажный (без переноса ЦТ, с не-	4	1
ный теннис.	большим 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 накло-		
	ном туловища).		

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
Всего	34	

### 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 (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- 2. www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).
- 3. 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 индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные	Формы и методы контроля и оценки результатов
умения, усвоенные знания)	обучения
В результате освоения учебной	Текущий контроль:
дисциплины обучающийся	- проверка качества выполнения изучаемых элемен-
должен знать:	тов настольного тенниса, подводящих и специаль-
- технику безопасности и требова-	ных упражнений, правил соревнований, домашних
ния к сооружениям, оборудованию	заданий;
и инвентарю;	- участие в соревнованиях по настольному теннису.
- содержание, формы организации	TT
и методику проведения занятий по	Итоговый контроль: экзамен.
настольному теннису;	
- правила соревнований, докумен-	
тацию для проведения соревнова-	
ний по настольному теннису	
должен уметь:	
- планировать, проводить и анали-	
зировать занятия по настольному	
теннису;	
- применять приемы страховки и	
самостраховки при выполнении	
физических упражнений;	
- показать на практике изучаемые	
упражнения по настольному тен-	
нису;	