

Министерство образования и науки Республики Бурятия
ГБПОУ «Бурятский Республиканский Педагогический Колледж»

Рассмотрено:
на заседании
кафедры физической культуры
А.С.Уржанов, зав. кафедрой
ФК
«08» 08 2021г.

Согласовано:
Заместитель директора по
ВР Санжанаев
С.Л.-Ц. Санжанова
«07» 08 2021г

«Утверждаю»:
Директор ГБПОУ «БРПК»
С.Ц.Нимбуева
«07» 08 2021г.

Рабочая программа дополнительного образования
Физкультурно-спортивной направленности

Секция: «Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 15-18 лет
Срок реализации программы: 3 года

Разработчик: Шатаев Сергей Федорович
Педагог ДО

Улан-Удэ
2021

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ОПОП	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины для специальности 49.02.01 Физическая культура разработана на основе Примерной программы учебной дисциплины, и рекомендованной для реализации основной профессиональной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- планировать, проводить и анализировать занятия по настольному теннису;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по настольному теннису;
- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
- использовать оборудования и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- историю развития и этапы настольного тенниса;
- терминологию настольного тенниса;

- технику настольного тенниса;
- содержание, формы организации и методику проведения занятий по настольному теннису в школе;
- методику обучения двигательным действиям по настольному теннису;
- особенности и методику развития физических качеств в настольном теннисе;
- основы организации и правил судейства по настольному теннису;
- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятия настольным теннисом, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 51 часа, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося не меньше 34 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 17 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	51
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	34
в том числе:	
практические занятия	32
контрольные работы	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	17
в том числе:	
Написание рефератов по заданной теме	7
Подготовка презентации.	5
Подготовка сообщений.	5
Итоговая аттестация в форме зачета.	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Настольный теннис»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовых работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Настольный теннис	Исторические этапы развития Настольного тенниса. Настольный теннис, как средство физического воспитания (лекция)	5	
Тема 1.1. Смысл, содержание и формы игры в настольный теннис	Содержание учебного материала	3	2
	1 Смысл, содержание и формы игры – настольный теннис Правила игры. Инвентарь и оборудование. Настольный теннис в системе физического воспитания и спорта Организация и проведение соревнований по настольному теннису		
	Семинарское занятие	2	
	1 История и этапы развития настольного тенниса в России и Бурятии		
	2 Правила игры. Инвентарь и оборудование		
	3 Настольный теннис в системе физического воспитания и спорта		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Развитие настольного тенниса в предвоенные годы 2. Настольный теннис в период ВОВ 3. Развитие настольного тенниса в послевоенные годы 4. Развитие настольного тенниса в период 60-70х годов 5. Развитие настольного тенниса в период 70-80х годов 6. Развитие настольного тенниса на современном этапе	7	

Тема 1.2. Методика обучения технике игры. Техника и тактика	Содержание учебного материала		2	2
	1	Техника игры в настольный теннис в нападении и защите (лекция)		
	Самостоятельная работа обучающихся: Анализ техники игры в нападении и защите.		2	
	Контрольная работа по теме: «Организация и правила судейства по настольному теннису»			
	Практические занятия		10	
	1.	Методика обучения технике игры в настольный теннис.	2	
	2.	Упражнения с ракеткой. Обучение основной стойке игрока, технике перемещений.	1	
	3.	Техника держания ракетки, обучение основным подачам.	1	
	4.	Техника ударов в настольном теннисе, разновидности ударов.	1	
	5.	Основные позиции игрока во время игры.	1	
Тема 2.1. Тактика нападения и защиты в настольном теннисе	6.	Техника подачи по способу расположения игрока	1	
	7.	Техника подачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом	1	
	8.	Технические приемы нижним вращением	1	
	9.	Технические приемы без вращения мяча	1	
	10.	Технические приемы с верхним вращением (накат)	1	
	11.	Техника атакующих ударов – подставкой, подрезкой.	1	
	Содержание учебного материала		2	2
	1	Тактика нападения и защиты в настольном теннисе		
	Семинарское занятие		2	
	1	Индивидуальная, командная, тактика игры в нападении		
	2	Индивидуальная, командная тактика игры в защите		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Определить и разработать командную тактику игры в нападении.		2	

Тема 2.2. Методика обучения технике игры в нападении и защите	2. Определить и разработать командную тактику игры		
	Практические занятия		8
	1.	Индивидуальная тактика игры в нападении игрока	1
	2.	Командная тактика игры в нападении (взаимодействие двух игроков)	1
	3.	Командная тактика игры в нападении (стремительные атаки, позиционное нападение против личной игры в защите)	1
	4.	Тактика игры индивидуальным действиям в защите.	1
	5.	Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите	2
	6.	Тактика игры в защите.	2
	Содержание учебного материала		4
	1	Методика обучения технике игры в нападении и защите в настольном теннисе (лекция)	
	Практические занятия		5
	1.	Методика обучения технике одиночной игры	1
	2.	Методика обучения технике ведению игры на месте и в движении.	1
	3.	Методика обучения технике различных комбинаций во время игры.	1
	4.	Методика обучения технике различных комбинаций при атаке.	1
	5.	Взаимосвязь техники и тактики игры – тактика одиночных встреч.	1
	6.	Взаимосвязь техники и тактики игры – тактика парных встреч.	2
	7.	Методика обучения технике передвижений в защите.	2
	8.	Методика обучения технике передвижений в нападении.	2

Тема 2.2. Методика обучения тактике игры в нападении и защите	9.	Методика обучения технике сложным подачам, приема сложных подач.	2	
	10.	Методика обучения технике атакующим ударам – подставкой, подрезкой	2	
	11.	Методика обучения технике серийных ударов: удары подкат справа, слева.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся :		2	
	1. Составить тематический план обучения технике игры в настольный теннис для разных классов по «комплексной программе по физической культуре для 5-11 классов»			
	2. Составить 3 плана конспекта урока по настольному теннису на основании тем. плана для разных классов.			
	Содержание учебного материала		4	
	1	Методика обучения тактике игры в нападении и защите в настольном теннисе (лекция)		
	Практические занятия		6	
	1.	Методика обучения индивидуальной тактике игры в нападении и защите.	1	
	2.	Методика обучения командной тактике игры в нападении	1	
	3.	Методика обучения командной тактике игры в защите	1	
	4.	Методика обучения тактике игры индивидуальным действиям в защите.	1	
	5.	Методика обучения позиционным действиям в защите.	1	
	6.	Методика обучения позиционным действиям в нападении.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
	1. Составить тематический план обучения тактике игры в настольный теннис для разных классов по «Комплексной программе по физ.культуре для 5-11 классов».			
	2. Составить 3 плана конспекта урока по настольному теннису на основании тематического плана по			

	тактике игры для разных классов.		
Всего		51	

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета: интерактивная доска, мультимедийный плеер, персональный компьютер, видеопроектор, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним принадлежности (аудио-видеозаписи, учебно-методическая литература и т.п.).

Технические средства обучения: спортивные тренажеры, аудиовизуальные, компьютерные средства, спортивные снаряды, спортивный инвентарь и оборудование.

Основные источники:

Литература:

1. Байгулов Ю.П. - Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. - М.: ФиС, 2000. - 128 с.
2. Байгулов Ю. П., Романин А. Н. Основы настольного тенниса. - М., ФиС., 1999
3. Бакшеев К.С. Соревновательная нагрузка сильнейших игроков в настольный теннис. М. : Изд-во РГУФК, 2005г.
4. Барчукова Г.В. Формирование технико-тактического мастерства в индивидуально-игровых видах спорта (на примере настольного тенниса). Дисс. ... канд. пед. наук. - М., 1995 г.
5. Иванов В. С., Коллегорский В. В. Теннис на столе. М.: ФиС, 1970 г.

6. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. Теория и практика ФК. – М., 2001.

4. контроль и оценка результатов освоения дисциплины.
Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
должен уметь: -планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;	Практическое занятие
-выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;	Практическое занятие
-использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Самостоятельная работа
- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;	Практическое занятие

-подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря; -использовать оборудования и инвентарь для занятий различными видам физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;	Практическое занятие
должен знать: - историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивных деятельности; -терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; -технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; -методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Практическое занятие
- историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивных деятельности;	Контрольная работа
-терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Самостоятельная работа
-технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Практическое занятие
-методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Практическое занятие

-основы судейства по изученным базовым видам спорта;	Самостоятельная работа
-технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным занятиям, оборудованию и инвентарю;	Практическое занятие