

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)  
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Шилов С.П.

« 28 » \_\_\_\_\_ 2020 г.



ОП.13 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ  
рабочая программа дисциплины для обучающихся по программе подготовки  
специалистов среднего звена  
49.02.01 Физическая культура  
(углубленная подготовка)  
Форма обучения – очная

Курганова Н.А. Настольный теннис с методикой преподавания. Рабочая программа дисциплины для обучающихся по программе подготовки специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура. Форма обучения – очная. Тобольск, 2020.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 года, № 1355

Рабочая программа дисциплины опубликована на сайте Тобольского пединститута им. Д.И. Менделеева (филиал) ТюмГУ: Настольный теннис с методикой преподавания. [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://tobolsk.utmn.ru/sveden/education/#>

© Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал) Тюменского государственного университета, 2020

© Курганова Надежда Аркадьевна, 2020

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| 1. Паспорт рабочей программы дисциплины              | 3  |
| 2. Структура и содержание дисциплины                 | 6  |
| 3. Условия реализации дисциплины                     | 10 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины | 11 |

## **1. Паспорт рабочей программы дисциплины**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа дисциплины – является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

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

Дисциплина «Настольный теннис с методикой преподавания» входит в профессиональный учебный цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- технику двигательных действий в настольном теннисе;
- методику обучения технике настольного тенниса;
- особенности организации и проведения соревнований по настольному теннису;
- правила соревнований по настольному теннису;
- меры обеспечения безопасности жизни и здоровья людей при проведении занятий и соревнований по настольному теннису;
- причины травматизма во время проведения учебных, учебно-тренировочных, рекреационных и реабилитационных занятий по настольному теннису и пути его предупреждения;
- методику развития физических качеств средствами настольного тенниса;
- требования к инвентарю, используемому в настольном теннисе.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- определять цели и задачи учебного процесса; подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы обучения;
- демонстрировать технику упражнений в настольном теннисе;
- организовать проведение соревнований по настольному теннису;
- анализировать и обобщать результаты тестирования;
- организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей,

содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

#### **1.4. Количество часов на освоение дисциплины:**

Семестр 1;

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 126 часов, в том числе:

обязательной аудиторной нагрузки обучающегося 80 часов,

самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>                                   | <b>Объем часов</b> |
|---|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                | 126                |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>     | 80                 |
| в том числе:  |                    |
| лабораторные занятия  |                    |
| практические занятия  | 48                 |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>          | 40                 |
| <i>Форма промежуточной аттестации по дисциплине – зачет</i> |                    |

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)  |
|---|---|
| <b>Раздел 1. Настольный теннис как средство физического воспитания.</b>           |   |
| Тема 1.1.<br>Настольный теннис в системе физического воспитания                   | <p><b>Содержание учебного материала:</b><br/>История и этапы развития настольного тенниса. Терминология настольного тенниса. Значение занятий настольным теннисом в развитии детей и подростков. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b><br/>Ознакомиться с содержанием программ по физической культуре.</p>  |
| Тема 1.2.<br>Характеристика мест для игры в теннис и ремонт теннисного инвентаря. | <p><b>Содержание учебного материала:</b><br/>Устройство и оборудование мест для игры в теннис. Температура и освещённость при игре в теннис. Мелкий ремонт теннисных ракеток и столов для тенниса. Конструкция теннисной ракетки и способы установки теннисных столов и сетки</p> <p><b>Практические занятия:</b><br/>Мелкий ремонт теннисного инвентаря.</p>   |
| Тема 1.3.<br>Подготовка лыжного инвентаря к занятиям.                             | <p><b>Содержание учебного материала:</b><br/>Классификация теннисных ракеток и столов для игры в теннис и их подбор. Мячи для тенниса, их разновидности и выбор. Правила выбора теннисного инвентаря.</p> <p><b>Практические занятия:</b><br/>Подбор инвентаря в зависимости от индивидуальных особенностей.</p>  |
| <b>Раздел 2. Техника и тактика игры в настольный теннис.</b>                      |   |
| Тема 2.1.<br>Основы Содержание учебного материала техники тенниса.                | <p><b>Содержание учебного материала:</b><br/>Техника игры в теннис, её классификация, определения и понятия. Основные требования предъявляемые к технике. Пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические и динамические характеристики техники игры в теннис. Общая схема ударов при игре в теннис. Физиологические основы спортивной техники.</p>   |
| Тема 2.2.<br>Техника игры в настольный теннис.                                    | <p><b>Содержание учебного материала:</b><br/>Анализ техники держания ракетки. Особенности вертикального и горизонтального держания ракетки. Стойки и перемещения при игре в настольный теннис. Техника ударов. Основы техники ударов толчком, подставкой, накат, топ-спин, подрезка и кручёная свекла. Техника подач. Основы техники прямой подачи, подачи «маятник», «челнок» и «вверх». Возможные ошибки.</p> <p><b>Практические занятия:</b><br/>1. Овладение техникой подач.<br/>2. Овладение техникой ударов.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b><br/>Составить электронную презентацию по технике ударов и подач в теннисе.</p>   |
| Тема 2.3.<br>Тактика игры в настольный теннис.                                    | <p><b>Содержание учебного материала:</b><br/>Сущность понятия тактика игры. Взаимосвязь особенностей техники и тактики игры в настольный теннис. Тактическая структура проведения игры в целом. Особенности тактических действий в одиночных играх: против атакующего игрока, против игрока защитника. Основы тактических действий в парных встречах. Особенности тактических действий игры смешанных пар и игроков разных стилей игры.</p> <p><b>Практические занятия:</b><br/>1. Овладение тактическими умениями и навыками для игры в теннис.<br/>2. Овладение тактическими умениями и навыками для игры в теннис в парных встречах.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b><br/>1. Письменный опрос по теме «Техника ударов и подач в настольном теннисе»<br/>2. Демонстрация тактических действий и взаимодействий в теннисе.<br/>3. Составить электронную презентацию по тактическим действиям и взаимодействиям в теннисе.</p> |
| <b>Раздел 3. Методика обучения и воспитания физических качеств.</b>               |   |
| Тема 3.1.<br>Методика обучения технике и тактике игры в теннис.                   | <p><b>Содержание учебного материала:</b><br/>Задачи обучения. Принципы, методы и средства обучения. Структура процесса обучения. Двигательные навыки и их характерные черты. Взаимодействие навыков и последовательность обучения отдельным техническим приёмам. Применение специальных и подготовительных упражнений в процессе обучения. Методы и средства, используемые</p>  |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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



### 3. Условия реализации дисциплины

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

Реализация дисциплины требует наличия универсального спортивного зала оснащенного следующим оборудованием: ферма баскетбольная, кольца баскетбольные, ворота мини-футбольные, сетка волейбольная, гимнастический мат, скамейка гимнастическая, теннисный стол, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мячи резиновый надувной гимнастический, степ-платформа, обруч, скакалка спортивная.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий: основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов.**

Основная литература:

1. Жданов, В.Ю. Обучение настольному теннису за 5 шагов: учебное пособие / В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. — Москва: Спорт-Человек, 2015. — 128 с. — ISBN 978-5-9906734-4-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97430> (дата обращения: 21.04.2020). - Режим доступа: по подписке ТюмГУ.

Дополнительная литература:

1. Бейсалиев, Т. М. Настольный теннис в высшем учебном заведении: учебно-методическое пособие / Т. М. Бейсалиев, А. Г. Хохлов. — Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014. — 84 с. — ISBN 978-601-04-0605-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/58714.html> (дата обращения: 20.04.2020). — Режим доступа: по подписке ТюмГУ.

2. Кузин, О. П. Азбука основ настольного тенниса. Знание. Умение. Совершенство: учебно-практическое пособие / О. П. Кузин. — Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2019. — 235 с. — ISBN 978-5-00047-535-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/92790.html> (дата обращения: 20.04.2020). — Режим доступа: по подписке ТюмГУ.

### 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

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

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                 | Формы и методы контроля и<br>оценки результатов обучения       |
|---|--|
| - технику двигательных действий в настольном теннисе;                       | Контрольная работа, тестирование, контрольные нормативы, зачет |
| - методику обучения технике настольного тенниса;                            |  |
| - особенности организации и проведения соревнований по настольному теннису; |  |

|   |  |
|---|--|
| - правила соревнований по настольному теннису;  |  |
| - меры обеспечения безопасности жизни и здоровья людей при проведении занятий и соревнований по настольному теннису;  |  |
| - причины травматизма во время проведения учебных, учебно-тренировочных, рекреационных и реабилитационных занятий по настольному теннису и пути его предупреждения; |  |
| - методику развития физических качеств средствами настольного тенниса;  |  |
| - требования к инвентарю, используемому в настольном теннисе.   |  |
| - определять цели и задачи учебного процесса; подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы обучения;   |  |
| - демонстрировать технику упражнений в настольном теннисе;  |  |
| - организовать проведение соревнований по настольному теннису;  |  |
| - анализировать и обобщать результаты тестирования;   |  |
| - организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности.   |  |