МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ «ВОЛГОДОНСКИЙ ТЕХНИКУМ ЭНЕРГЕТИКИ И ТРАНСПОРТА» (ГБПОУ РО «ВТЭТ»)

ОДОБРЕНО:
Методическим Советом
ГБПОУ РО «ВТЭТ»
протокол № 1
«31» августа 2023 г.
председатель
_____Е.К. Жихарева

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ГБПОУ РО «ВТЭТ»
_____В.Б. Ковыршин
«31» августа 2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7A325BB131C203BCCB8979A098B7BF3A
Владелец: Ковыршин Владимир Борисович
Действителен: с 28.11.2022 до 21.02.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Волгодонск, 2023

Рабочая программа спортивной секции «Настольный теннис» (далее рабочая программа) разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413), с изменениями, утвержденными приказами Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645; 31 декабря 2015 г. № 1578, 29 июня 2017 г. № 613.
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальностям: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий и профессиям: 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки); 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей; 23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин, 08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования.
- Правил вида спорта «Настольный теннис» (утверждено приказом Министерства спортом РФ от 19.12.2017 № 1083).
- Нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для 5 ступени (16-17 лет) и 6 ступени (18-29 лет), актуальных на 31.08.2023 г.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Волгодонский техникум энергетики и транспорта» (далее ГБПОУ РО «ВТЭТ»).

Разработчик:

Котова Д.К. – преподаватель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

1	**Паспорт рабочей программы спортивной секции «Настольный теннис»**	4
	1.1. Область применения программы	4
	1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы	4
	1.3. Количество часов на освоение рабочей программы	5
2	**Результаты освоения рабочей программы**	6
3	**Структура и содержание рабочей программы**	6
	3.1. Объем рабочей программы и виды учебной работы	6
	3.2. Тематический план и содержание рабочей программы	6
4	**Условия реализации рабочей программы**	9
	4.1. Материально-техническое обеспечение	9
	4.2. Учебно-методическое обеспечение	10
5	**Контроль и оценка результатов освоения рабочей программы**	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
спортивной секции «Настольный теннис»

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа спортивной секции «Настольный теннис» предназначена для организации занятий дополнительного образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена, в соответствии с ФГОС по специальностям СПО.

Программа дополнительного образования «Настольный теннис» предназначена для изучения основ настольного тенниса, популяризацию данного вида спорта среди студентов.

Рабочая программа спортивной секции «Настольный теннис» способствует развитию внимания и реакции, оперативность принятых тактических решений, умение в нужный момент мобилизоваться, раскрытию творческого потенциала, интеллектуальному росту и воспитанию в социокультурной среде образовательной организации, адаптации студентов к социальным изменениям, приобретению ими навыков самостоятельно определять задачи личностного развития, формированию ценностей и моделей поведения, принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

Направлена на содействие гармоническому физическому развитию, всесторонней физический подготовленности и укреплению здоровья обучающихся: достижению стабильного уровня индивидуального мастерства и успешной реализации в условиях соревновательной деятельности, достижения спортивных показателей; подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих оптимальным уровнем командной игровой подготовки.

1.2. Цель и задачи рабочей программы

Цель: подготовка и обучение мастерству теннисной игры студентов

Задачи:

1. Освоить теоретические знания о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе
2. Воспитать устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом.
3. Научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства теннисной игры
4. Содействовать всестороннему физическому, интеллектуальному и духовно-нравственному развитию, самореализации личности и творческого потенциала;

5. Создать условия для укрепления здоровья обучающихся, повышения спортивной подготовленности, выполнения нормативных требований к спортивным разрядам;

6. Пропагандировать здоровый и безопасный образ жизни;

7. Содействовать воспитанию морально-волевых качеств обучающихся, формированию общечеловеческих ценностей и культуры поведения, дисциплинированности, чувства ответственности за общее дело.

В соответствии с ФГОС в ходе освоения рабочей программы студент должен:

овладеть элементами общих компетенций:

ОК 08 использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

уметь:

У-1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

У-2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

У-3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии

знать:

З-1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

З-2 основы здорового образа жизни

З-3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии

З-4 средства профилактики перенапряжения

личностные результаты, предусмотренные рабочей программой воспитания:

ЛР 1 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях;

1.3. Количество часов на освоение рабочей программы

- Объем образовательной программы – 160 часов.
- Во взаимодействии с преподавателем – 160 часов
- Самостоятельная работа обучающегося – 0 часов.

Продолжительность занятия (академический час)	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа	2 раза в неделю	4 часа	160 часов

2.РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Наименование разделов	**Раздел 1**	**Раздел 2**	**Раздел 3**	**Раздел 4**	**Раздел 5**	**Раздел 6**
спортивной секции «Настольный теннис»	ОК-08 З-1-4 У-1-3 ЛР-1	ОК-08 З-1-4 У-1-3 ЛР-1	ОК-08 З-1-4 У-1-3 ЛР-1	ОК-08 З-1-4 У-1-3 ЛР-1	ОК-08 З-1-4 У-1-3 ЛР-1	ОК-08 З-1-4 У-1-3 ЛР-1

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Объем рабочей программы и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Объем образовательной программы	**160**
Во взаимодействии с преподавателем	**160**
теоретическое обучение	**5**
в том числе:	
практические занятия	**155**
Самостоятельная работа студента	**0**

3.2. Тематический план и содержание рабочей программы

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций, умений, знаний
Раздел I. Теоретическая подготовка		**5**	
История развития мирового и отечественного Настольного тенниса.	**Содержание материала**	1	
	Возникновение настольного тенниса, характеристика настольного тенниса вцелом. Настольный теннис как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. История отечественного настольного тенниса.		ОК-08 З-1-4 У-1-3 ЛР-1
Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.	**Содержание материала**	2	ОК-08 З-1-4 У-1-3 ЛР-1
	Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, ногтями, волосами и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.		
Места занятий, их оборудование и подготовка. Правила соревнований, их организация и проведение.	**Содержание материала**	2	ОК-08 З-1-4 У-1-3 ЛР-1
	Ознакомление с местами занятий по настольному теннису. Оборудование и инвентарь, требования к спортивной одежде и обуви для занятий и соревнований. Правила пользования спортивным инвентарём. Техника безопасности во время занятий		
Раздел II. Практическая подготовка			ОК-08 З-1-4 У-1-3 ЛР-1
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	**Практические занятия**	28	
	Хватка ракетки. Работа ног, положение корпуса. Техника движения ногами, руками в игре. Работа плеча, предплечья и кисти. Изучение хваток, изучение выпадов. Техника постановки руки в игре. Движение ракеткой и корпусом. Техника движения ногами, руками в игре. Изучение хваток, изучение выпадов. Владение ракеткой и передвижения у стола. Движение ракеткой и корпусом. Техника постановки руки в игре. Изучение хваток, изучение выпадов.		

	Передвижение игрока приставными шагами.		
Тема 2.2. Специальная физическая подготовка	**Практические занятия**	22	
	Обучение техники подачи прямым ударом. Обучение движениям при выполнении ударов. Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Свободная игра на столе Обучение техники подачи прямым ударом. Обучение движениям при выполнении ударов. Учебная игра с изученными элементами. Владение ракеткой и передвижения у стола.		
Тема 2.3 Техническая подготовка	**Практические занятия**	36	
	Основные тактические варианты игры. Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче. Свободная игра на столе. Подача справа и слева. Открытая и закрытая ракетка Обучение техники подачи прямым ударом Обучение подачи «Маятник». Игра- подача. Учебная игра с элементами подач. Учебная игра с ранее изученными элементами. Обучение техники «наката» в игре. Совершенствование техники постановки руки в игре Применение «подставки» в игре. Изучение техники выполнения «подставки» слева Изучение техники выполнения «подставки» справа Совершенствование в группах по качеству элементов игры. Изучение техники элемента «подрезка» Учебная игра для совершенствования учебных элементов. Занятия для совершенствование ранее изученных элементов		
Тема 2.4 Тактическая	**Практические занятия**	34	

подготовка	Выполнение наката справа в правый Игровые приемы в настольном теннисе Учебная игра с изученными элементами. Тактика игры атакующего. Учебная игра, соревнования среди занимающихся. Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов. Тактика игры атакующего. Учебная игра. Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. Занятие по совершенствование подач, срезок, накатов. Подача справа (слева) с подбросом мяча Удар "накат": удержание мяча на столе Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. Совершенствование в группах по качеству элементов игры. Подача слева с верхним вращением мяча Технические приемы с верхним вращением Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. Удар « накат» справа и слева на столе.		
Тема 2.5 Игровая подготовка	**Практические занятия**	22	
	Откидной удар справа. Откидной удар слева. Выполнение подачи в заданную зону стола. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры против атакующего. Сочетание наката справа и слева в правый угол стола. Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча». Тактика игры атакующего. Учебная игра Тактика игры атакующего против атакующего Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча». Баланс при подаче. Удар с лета.		
Тема 2.6 Соревнования.	**Практические занятия**	13	
	Свободная игра на столе.		
Итого		**160**	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

4.1.Материально-техническое обеспечение

Реализация секции спортивной игры «Настольный теннис» осуществляется в спортивном комплексе (спортивный зал, стадион, спортивные площадки).

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Стенка гимнастическая - 2
Стол теннисный – 2
Ракетки – 10 шт.
Теннисные шарики – 20 шт.
Тренажер спортивный – 1
Брусья навесные – 2
Гимнастический канат – 1
Диск металлический обрезиненный – 18
Скамья гимнастическая – 6
Турник - 4
Маты гимнастические – 4

Стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий в соответствии с ФГОС.

Для проведения учебно-методических занятий используется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

Подготовка самостоятельной работы студентов осуществляется в библиотеке с читальным залом с выходом в сеть Интернет. В библиотечный фонд входят учебники, учебно-методические комплекты (УМК), обеспечивающие освоение учебного материала по учебной дисциплине, литература, рекомендованная и допущенная для использования в профессиональных образовательных организациях, реализующих ОПОП СПО. Библиотечный фонд дополнен периодическими изданиями по проблемам методического сопровождения учебного процесса в образовательных организациях СПО, общественно-политическими центральными и региональными изданиями. В библиотеке обеспечен доступ к рекомендованным Интернет-ресурсам.

4.2. Учебно-методическое обеспечение

Основные источники

1) ОИ 1 Решетников Н.Е., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебник для СПО и НПО – М., Академия, 2017.

Дополнительные источники

1) ДИ 1 С.И. Крамской, Д.Е. Егоров Физическая культура для студентов среднего профессионального образования, электронный учебник на сайте PROF образование – Белгород: БГТУ, 2020.

2) ДИ 2 Бишаева А.А. Физическая культура – М., Академия, 2010

Интернет-ресурсы

1) http://user.gto.ru Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»;

2) http://www.olympic.ru/ Официальный сайт Олимпийского комитета России;

3) https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_290116/

Дата последнего посещения: 29.08.2023

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

По окончании курса студенты должны владеть понятиями «техника игры», «тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Показатели	Критерии	Уровень усвоения	Форма проведения
Раздел I. Теоретическая подготовка	Соответствие теоретических знаний, программным требованиям	Низкий Средний Высокий	Контрольные задания
Раздел II. Практическая подготовка	Соответствие практических умений, программным требованиям	Низкий Средний Высокий	Учебно-тренировочный турнир
Тема 2.1. Общая	Умение играть в теннис	Низкий	Учебно-

физическая подготовка		Средний Высокий	тренировочный турнир
Тема 2.2. Специальная физическая подготовка	Умение играть в теннис	Низкий Средний Высокий	
Тема 2.3 Техническая подготовка	Умение играть в теннис	Низкий Средний Высокий	
Тема 2.4 Тактическая подготовка	Умение играть в теннис	Низкий Средний Высокий	
Тема 2.5 Игровая подготовка	Умение играть в теннис	Низкий Средний Высокий	
Тема 2.6 Соревнования	Умение играть в теннис. Вычисление среднеарифметического балла показателей	Низкий Средний Высокий	Учебно-тренировочный турнир, соревнование