

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области  
«Нижнетагильский педагогический колледж №2»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Теннис с методикой преподавания»**

Основной профессиональной образовательной программы  
по специальности 49.02.01 «Физическая культура»

г. Нижний Тагил, 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Теннис с методикой преподавания» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **49.02.01 «Физическая культура»** (углубленная подготовка), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1355 от 27.10.2014, зарегистрированного Министерством юстиции России, (регистрационный № 34956 от 27.11.2014 г.).  
Укрупненная группа профессий **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ.**

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Нижнетагильский педагогический колледж №2»

Разработчик:

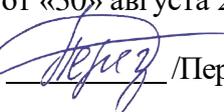
Бузмаков Олег Игнатьевич, преподаватель, первая квалификационная категория.

Петрова Светлана Дмитриевна, преподаватель, первая квалификационная категория.

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ

на заседании предметно - цикловой комиссии

(Протокол № 11/21 от «30» августа 2021 г.)

Председатель ПЦК  /Перезолов А.Е. /

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

\_\_\_ ОП08. Теннис с методикой преподавания \_\_\_  
*название дисциплины*

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности(специальностям) СПО 49.02.01 «Физическая культура».

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (профессиональная переподготовка и курсы повышения квалификации) для учителей физической культуры, а также для профессиональной подготовки по очно-заочной, заочной формам и в форме экстерната по специальности СПО 49.02.01 «Физическая культура».

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Программа учебной дисциплины принадлежит к учебному циклу ОП.08. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания.

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

- В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:
- планировать, проводить и анализировать занятия по теннису;
  - выполнять профессионально значимые двигательные действия в теннисе;
  - использовать терминологию тенниса;
  - применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений на занятиях теннисом;
  - обучать технике тенниса;
  - подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт теннисного инвентаря;
  - использовать оборудование и инвентарь для занятий теннисом в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;
- В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:
- историю и этапы развития тенниса;
  - терминологию тенниса;
  - технику тенниса;

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

В процессе изучения учебной дисциплины у обучающихся формируются **компетенции**.

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 образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, 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.

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.

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

- Максимальной учебной нагрузки обучающегося 57 часов, в том числе:
  - обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 38 часа;
  - самостоятельной работы обучающегося 19 часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>57</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>38</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	<i>2</i>
практические занятия	<i>28</i>
контрольные работы	<i>8</i>
курсовая работа(проект)	<i>-</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>19</i>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) -	
домашняя работа	<i>19</i>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Теннис с методикой преподавания»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Настольный теннис как средство физического воспитания.</b>		<b>4/6</b>	
Тема 1.1. Настольный теннис в системе физического воспитания	<p><b>Содержание учебного материала</b> 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> Ознакомиться с содержанием программ по физической культуре.</p>	2  4	2
Тема 1.2. Характеристика мест для игры в теннис и ремонт теннисного инвентаря.	<p><b>Содержание учебного материала</b> 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>Лабораторные работы</b> Мелкий ремонт теннисного инвентаря.</p>	1  1	2
Тема 1.3. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям.	<p><b>Содержание учебного материала</b> 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>Лабораторные работы</b> Подбор инвентаря в зависимости от индивидуальных особенностей.</p>	1  1	2
<b>Раздел 2. Техника и</b>		<b>5/16</b>	

<b>тактика игры в настольный теннис.</b>			
Тема 2.1. Основы техники тенниса.	<b>Содержание учебного материала</b> 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.	2	2
Тема 2.2. Техника игры в настольный теннис.	<b>Содержание учебного материала</b> 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 свеча. Техника подачи. Основы техники прямой подачи, подачи «маятник», «челнок» и «веер». Возможные ошибки.	2	2,3
	<b>Практическое занятие</b> Овладение техникой подач.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Овладение техникой ударов.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составить электронную презентацию по технике ударов и подач в теннисе.	2	
Тема 2.3. Тактика игры в настольный теннис.	<b>Содержание учебного материала</b> 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.	2	2,3
	<b>Практическое занятие</b> Овладение тактическими умениями и навыками для игры в теннис.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Овладение тактическими умениями и навыками для игры в теннис в парных встречах.	2	

	<b>Контрольная работа</b> Письменный опрос по теме «Техника ударов и подач в настольном теннисе»	2	
	<b>Контрольная работа</b> Демонстрация тактических действий и взаимодействий в теннисе.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составить электронную презентацию по тактическим действиям и взаимодействиям в теннисе.	3	
<b>Раздел 3. Методика обучения и воспитания физических качеств.</b>		<b>6/8</b>	
Тема 3.1. . Методика обучения технике и тактике игры в теннис.	<b>Содержание учебного материала</b> Задачи обучения. Принципы, методы и средства обучения. Структура процесса обучения. Двигательные навыки и их характерные черты. Взаимодействие навыков и их последовательность обучения отдельным техническим приёмам. Применение специальных и подготовительных упражнений в процессе обучения. Методы и средства используемые при обучении игре в настольный теннис. Последовательность освоения технических приёмов игры. Методические приёмы при обучению техники. Выбор и формирование определённого стиля игры. Особенности методики обучения в зависимости от пола и возраста учащихся.	2	2
	<b>Практическое занятие</b> Овладение средствами и методами обучения техники игры в теннис.	2	
Тема 3.2. Методика воспитания физических качеств на занятиях теннисом.	<b>Содержание учебного материала</b> Методы воспитания физических качеств (равномерный, повторный, переменный, интервальный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный). Нагрузка на занятиях теннисом, ее компоненты и приемы регулирования.	2	2,3
	<b>Практическое занятие</b> Овладение средствами и методами воспитания физических качеств и тренировки в теннисе Развитие специальной тренированности.	2	
	<b>Контрольная работа</b>	2	

	Тестирование специальной тренированности(Точность выполнения подачи:точность выполнения нападающего удара)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составить программу обучения технике ударов и подач в настольном теннисе.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составить комплексы упражнений для развития быстроты и силы и координационных способностей на уроках настольным теннисом.	2	
<b>Раздел 4. Формы, организация и методика проведения занятий по теннису с детьми школьного возраста.</b>		<b>4/14</b>	
Тема 4.1. Особенности организации и методика проведения занятий по настольному теннису.	<b>Содержание учебного материала</b> Содержание программ по теннису. Формы организации занятий по теннису. Особенности организации и построения процесса обучения в теннисе. Подготовка мест занятий и размещение занимающихся. Урок как основная форма проведения занятий. Типы уроков. Плотность урока. Приемы регулирования нагрузки на уроке. Организация учащихся и приемы ведения занятий. Особенности организации и методика проведения занятий по теннису с детьми младшего, среднего, старшего возрастов.	2	2,3
	<b>Практическое занятие</b> Овладение методами организации на уроках тенниса.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Анализ занятия по настольному теннису.	2	
	<b>Контрольная работа</b> Проведение элементов урока по теннису.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	

	Планирование занятия по настольному теннису.		
Тема 4.2. Организация соревнований по настольному теннису.	<b>Содержание учебного материала</b> Основы судейства по настольному теннису. Основные правила. Документы для организации соревнований.	2	2
	<b>Контрольная работа</b> Тестирование технической и физической подготовленности	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составить положение о проведении соревнований по настольному теннису.	2	
<b>Всего часов</b>		<b>19/38</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания»; лыжехранилище.

Оборудование учебного кабинета:

- стол преподавателя;
- стул офисный поворотный;
- ученические столы;
- ученические стулья;
- доска классная 3-х секционная;
- шкаф книжный 2-х секционный;
- учебная, методическая, справочная литература, раздаточный материал, методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы студентов, материалы для контроля (тесты, электронные тесты, тексты с заданиями и др.).

Технические средства обучения:

- компьютер;
- интерактивный мультимедийный комплекс (интерактивная доска, мультимедийный проектор);
- магнитно-маркерная доска.

Оборудование зала для игры в теннис:

- столы для игры в теннис;
- теннисные ракетки, сетки и мячи;
- оборудование и инвентарь для подготовки и мелкого ремонта ракеток и сетки (верстак, слесарный и плотницкий инструмент для ремонта ракеток).

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

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

**Основные источники:**

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис: Физическая подготовка игроков: Методическая разработка для студентов специализации ГЦОЛИФКа. – М., 2012. – 22с.

2. Барчукова Г.В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольном теннисе: Методическая разработка для студентов

тренерского факультета ГЦОЛИФКа специализации настольный теннис. – М., 2013. – 35с.

3. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: Физическая культура и спорт, 2011. – 111с.

#### **Дополнительные источники:**

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис. – М.: Физическая культура и спорт, 2012.

2. Барчукова Г.В. Тактика современной игры в настольный теннис: Лекция для студентов ГЦОЛИФКа. - М., 2012. – 28 с.

3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2012.

#### **Интернет-ресурсы**

1. Журнал «Физкультура и спорт». <http://www.fismag.ru>

2. Научный портал «ТЕОРИЯ.РУ». <http://www.teoriya.ru>

3. Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. <http://lib.sportedu.ru>

4. Физкультура: образовательный проект по физической культуре. <http://fizkult-ura.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Уметь</b>	
планировать, проводить и анализировать занятия по теннису	наблюдение, экспертная оценка планов занятий, комплексов упражнений
выполнять профессионально значимые двигательные действия в игре теннис	наблюдение, контрольные упражнения, двигательные тесты
использовать терминологию тенниса	наблюдение, экспертная оценка планов занятий, комплексов упражнений
применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений при игре в теннис	наблюдение
обучать технике игры в теннис	наблюдение
подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт теннисного инвентаря	наблюдение
использовать оборудование и инвентарь для занятий теннисом в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации	наблюдение
<b>Знать</b>	
историю и этапы развития тенниса	письменный опрос, тестирование
терминологию тенниса	письменный опрос, тестирование, наблюдение, экспертная оценка планов занятий, комплексов упражнений
технику игры в теннис	опрос, тестирование, наблюдение
содержание, формы организации и методiku проведения занятий по теннису в школе	экспертная оценка планов занятий
методику обучения теннису	письменный опрос, тестирование, наблюдение
особенности и методику развития пис	менный опрос, тестирование,

физических качеств в теннисе	наблюдение
основы судейства по теннису	наблюдение
разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий теннисом, особенности их эксплуатации	наблюдение
технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, теннисному оборудованию и инвентарю	письменный опрос, тестирование, наблюдение