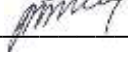


Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту


Затверджую:

Декан факультету інтегрованих  
технологій і обладнання

 О. Г. Гринь  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 р.

Гарант освітньої програми:

к.н.ф.в.с., доцент


 С. О. Черненко  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 р.

Розглянуто і схвалено на

засіданні кафедри фізичного  
виховання і спорту

Протокол № 17 від 02.05.2023 р.

В.о.завідувач кафедри

 С.О. Черненко  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 р.

### **Робоча програма навчальної дисципліни**

#### **«Теорія і методика викладання настільного тенісу»**

галузь знань	<u>01 Освіта / Педагогіка</u>
спеціальність	<u>017 Фізична культура і спорт</u>
ОПП	<u>Фізична культура і спорт</u>
рівень вищої освіти	<u>перший (бакалаврський)</u>

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Сорокін Ю. С. старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту

Краматорськ-Тернопіль  
2023 р.

## 1. Опис навчальної дисципліни

Показники			Галузь знань, напрямок підготовки, освітньо- кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни		
денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки	денна на базі ОКР «Молодши й бакалавр» 3 роки		денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки	денна на базі ОКР «Молодш ий бакалавр » 3 роки
Кількість кредитів			ОПП (ОНП)  Фізична культура і спорт	Вибіркова		
5	5	5				
Загальна кількість годин						
150	150	150				
Модулів – 1			Професійна кваліфікація: бакалавр з фізичної культури і спорту	Рік підготовки		
Змістових модулів – 1				3	1	2
Індивідуальне навчально-дослідне завдання – підготовка реферату.				Семестр		
				6а	2а	4а
Тижневих годин для <u>денної</u> форми навчання: аудиторних – 4/4 самостійної роботи студента – 6/6			Освітньо- кваліфікаційний рівень: перший (бакалаврський)	Лекції		
				12	12	12
				Практичні/Лабораторні		
				60/	60/	60/
				Самостійна робота		
				78	78	78
			Вид контролю			
			Залік	Залік	Залік	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить для денної форми навчання - 4/6 ( 4 / 6 прискор).

## 2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни.

Програма вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання настільного тенісу» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів за спеціальністю 017 «Фізична культура та спорт».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є оволодіння професійно-педагогічними, технічними та тактичними навичками й уміннями, необхідними для проведення занять, організацію змагань з настільного тенісу.

**Міждисциплінарні зв'язки:** Дисципліна Теорія і методика викладання настільного тенісу тісно пов'язана з рядом інших компонентів освітньої програми, а саме: Теорія і методика фізичного виховання, Теорія і методика викладання обраного виду спорту, Підвищення спортивної майстерності з настільного тенісу, Теорія і методика дитячо-юнацького спорту, Біомеханіка.

Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення освітнього компоненту Виробнича практика за профілем майбутньої роботи.

**Метою дисципліни** є: оволодіння технікою і тактикою з настільного тенісу, розвиток рухових якостей, забезпечення рухової активності здобувачів вищої освіти, підвищення працездатності організму.

**Завдання дисципліни:**

- демонструвати всі вміння, набуті під час навчання;
- виконувати спеціальні вправи для розвитку швидкості реакції, розвитку відчуття м'яча, розвитку швидкості ударних рухів;
- виконувати окремі технічні прийоми;
- самостійно проводити розминку, заняття з ЗФП;
- здійснювати суддівство;
- проводити внутрішні спаринги;
- активно співпрацювати з іншими вихованцями на заняттях, проявляти позитивні емоції при руховій активності.

За підсумками вивчення дисципліни студент повинен **знати:**

- історію розвитку настільного тенісу;
- вплив фізичного навантаження на організм людини;
- основи загально-оздоровчого тренування;
- основи методики самостійних занять;
- методи самоконтролю за станом свого організму у покої та під час фізичного навантаження;
- основи методики загартовування;
- засоби перевірки й оцінки головних рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість);
- засоби і методи відновлення й підвищення фізичної й розумової працездатності;
- основи профілактики спортивного травматизму.

**вміти:**

- виконувати техніко-тактичні дії гри в настільний теніс;
- виконувати спеціальні вправи;
- дозувати фізичне навантаження у відповідності до рівня свого фізичного стану, функціональних можливостей;
- виконувати практичні нормативи по оцінці фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності);
- виконувати практичні нормативи по оцінці техніко-тактичної підготовки;
- організувати та проводити змагання з настільного тенісу.

**Програмні компетентності:**

*Загальні компетентності (ЗК):*

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність працювати в команді.
- навички міжособистісної взаємодії.



## 4.

## Лекції.

Тема 1.1. Історія виникнення і розвиток настільного тенісу у світі та Україні.

Зміст теми: Виникнення настільного тенісу. Розвиток настільного тенісу в XX столітті. Розвиток настільного тенісу в Україні. Настільний теніс в Олімпійському русі.

Література: [5; 7; 10; 21].

Тема 1.2. Основи техніки і тактики гри в настільний теніс.

Зміст теми: загальні положення техніки гри у нападі та захисті. Загальні положення тактики гри у нападі та захисті.

Література: [5; 7; 10; 23-26].

Тема 1.3. Особливості побудови тренувального процесу та основні правила гри.

Зміст теми: Особливості побудови тренувального процесу. Правила гри.

Література: [5; 7-8; 10; 23-26].

Тема 1.4. Спортивна підготовка у настільному тенісі.

Зміст теми: Фізична підготовка. Технічна підготовка. Тактична підготовка. Психологічна підготовка. Змагальна практика.

Література: [5-7; 10; 23-26].

## 5. Практичні заняття.

Мета проведення практичних (семінарських) занять – є формування системи фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність в галузі фізичного виховання;

Внаслідок практичних занять студенти повинні знати:

- історію розвитку настільного тенісу;
- вплив фізичного навантаження на організм людини;
- основи загально-оздоровчого тренування;
- основи методики самостійних занять;
- методи самоконтролю за станом свого організму у спокої та під час фізичного навантаження;
- основи методики загартовування;
- засоби перевірки й оцінки головних рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість);
- засоби і методи відновлення й підвищення фізичної й розумової працездатності;
- основи профілактики спортивного травматизму.

вміти:

- виконувати техніко-тактичні дії гри в настільний теніс;
- виконувати спеціальні вправи;
- дозувати фізичне навантаження у відповідності до рівня свого фізичного стану, функціональних можливостей;
- виконувати практичні нормативи по оцінці фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності);
- виконувати практичні нормативи по оцінці техніко-тактичної підготовки;
- організувати та проводити змагання з настільного тенісу.

**Практичне заняття № 1. Тема 1.1.** Вивчення стійок та переміщення у настільному тенісі, розвиток СФП швидкості, спритності, координації.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення лекційного матеріалу, перевірити та поглибити знання студентів, ознайомити з технікою пересування, стійок та переміщень у настільному тенісі.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Методика вивчення стійок та переміщення у настільному тенісі.
2. Загально-розвиваючі вправи, спеціально фізична підготовка.
3. Розвиток швидкості, спритності та координації.

Література: [1; 3; 12-14].

**Практичне заняття № 2. Тема 1.2.** Вдосконалення переміщення, розвиток СФП швидкісно-силових якостей, витривалості, гнучкості.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення лекційного матеріалу, перевірити та поглибити знання студентів, вдосконалити техніку пересування, стійок та переміщень у настільному тенісі.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Вдосконалення пересування, стійок та переміщень у настільному тенісі.
2. Загально-розвиваючі вправи у русі, спеціально-фізична підготовка.
3. Розвиток швидкісно-силових якостей, гнучкості та витривалості.

Література: [14-16].

**Практичне заняття № 3. Тема 1.3.** Методика навчання технікою виконання удару справа. Вдосконалення переміщення гравця по майданчику.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті теоретичного вивчення матеріалу дисципліни, практичні поради при навчанні техніки виконання удару справа. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Вдосконалення пересування, стійок та переміщень у настільному тенісі.
2. Загально-розвиваючі вправи у русі, спеціально-фізична підготовка.
3. Методика навчання виконання удару справа.

Література: [14-18].

**Практичне заняття № 4. Тема 1.4.** Вдосконалення виконання удару справа. Навчання гри на ближній і середній дистанції від столу при очолюючій ролі гри в ближній зоні.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті теоретичного вивчення матеріалу дисципліни, практичні поради при вдосконаленні виконання удару справа. Поєднання гри на ближній і середній дистанції від столу при очолюючій ролі гри в ближній зоні. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Методика навчання гри на ближній і середній дистанції від столу при очолюючій ролі гри в ближній зоні.
2. Загально-розвиваючі вправи з тенісним м'ячем, спеціально-фізична підготовка.
3. Вдосконалення виконання удару справа.  
Література: [2; 4; 7; 9].

**Практичне заняття № 5. Тема 1.5.** Методика навчання технікою виконання бекхенда.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті теоретичного вивчення матеріалу дисципліни, практичні поради при навчанні техніки виконання бекхенда. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Методика навчання технікою виконання бекхенда.
2. Загально-розвиваючі вправи з тенісним м'ячем, спеціально-фізична підготовка.
3. Розвиток спритності, координації.  
Література: [2; 4; 7; 9; 11].

**Практичне заняття № 6. Тема 1.6.** Вдосконалення техніки виконання бекхенда. Естафети.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті теоретичного вивчення матеріалу дисципліни, практичні поради вдосконаленні при техніки виконання бекхенда. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи зі скакалкою, спеціально-фізична підготовка.
2. Вдосконалення техніки виконання бекхенда.
3. Розвиток спритності, координації.  
Література: [2; 4; 7; 9; 11; 19-20].

**Практичне заняття № 7. Тема 1.7.** Методика навчання техніки виконання ударів справа і зліва.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення матеріалу дисципліни, практичні поради при навчанні техніки та тактики гри. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка.
2. Методика навчання техніки виконання ударів справа і зліва.
3. Розвиток витривалості, швидкісно-силової підготовки.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 8. Тема 1.8.** Сприяння розвитку спеціальної швидкості. Вдосконалення техніки виконання ударів справа і зліва.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення матеріалу дисципліни, практичні поради при навчанні техніки та тактики гри. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка.
2. Вдосконалення техніки виконання ударів справа і зліва.
3. Розвиток спеціальної швидкості.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 9. Тема 1.9.** Сприяння розвитку спеціальної витривалості. Методика навчання додатковою технікою виконання ударів. Вдосконалення швидкості виконання ударів і пересувань.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні техніки прямого нападаючого удару. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка.
2. Методика навчання додатковою технікою виконання ударів.
3. Вдосконалення швидкості виконання ударів і пересувань
4. Розвиток спеціальної витривалості.

Література: [2-3; 5-11; 16-17; 21-22].

**Практичне заняття № 10. Тема 1.10.** Методика навчання техніки захисту. Вдосконалення швидкості виконання ударів і пересувань. Сприяти розвитку стрибучості.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні технічних елементів. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**



1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка.
  2. Методика навчання техніки захисту.
  3. Вдосконалення швидкості виконання ударів і пересувань.
  4. Розвиток стрибучості.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 11. Тема 1.11.** Методика навчання комбінаційної техніки. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри. Сприяння розвитку спеціальної сили. Навчально-тренувальна гра.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні техніки гри. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи з гімнастичною палицею, спеціально-фізична підготовка.
  2. Методика навчання комбінаційної техніки.
  3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри.
  4. Розвиток спеціальної сили.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 12. Тема 1.12.** Вдосконалення раніше вивчених технічних елементів. Сприяти розвитку стрибковій витривалості. Навчально-тренувальна гра.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні технічних елементів. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи з гімнастичною палицею, спеціально-фізична підготовка.
  2. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри.
  3. Розвиток стрибкової витривалості.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 13. Тема 1.13.** Методика навчання елементам комбінаційної техніки: топ - спін і накат; контрудар зліва після топ- спіну справа, що атакує бекхенд; серія завершуючих ударів після топспина. Вдосконалення раніше вивчених технічних елементів. Сприяти розвитку витривалості. Навчально-тренувальна гра.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні технічних елементів. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи з гімнастичною палицею, спеціально-фізична підготовка.

2. Методика навчання елементам комбінаційної техніки: топ - спін і накат; контрудар зліва після топ-спіну справа, що атакує бекхенд; серія завершуючих ударів після топспина..

3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри.

4. Розвиток витривалості.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 14. Тема 1.14.** Методика навчання елементам комбінаційної техніки: атакуючий удар після подачі; накат зліва у поєднанні з атакуючим ударом справа з лівого кута. Сприяти розвитку швидкості. Навчально-тренувальна гра.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні технічних елементів. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи на місці, спеціально-фізична підготовка.

2. Методика навчання елементам комбінаційної техніки: атакуючий удар після подачі; накат зліва у поєднанні з атакуючим ударом справа з лівого кута.

3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри.

4. Розвиток швидкості.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 15. Тема 1.15.** Методика елементам комбінаційної техніки: атакуючий удар після прийому подачі, накатом зліва, накат, бекхенд у поєднанні з накатом, атакуючим ударом або завершуючи ударом справа. Вдосконалення раніше вивчених технічних елементів. Сприяти розвитку координації. Навчально-тренувальна гра.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні технічних елементів. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи з гімнастичною палицею, спеціально-фізична підготовка.

2. Методика елементам комбінаційної техніки: атакуючий удар після прийому подачі, накатом зліва, накат, бекхенд у поєднанні з накатом, атакуючим ударом або завершуючи ударом справа.

3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри.

4. Розвиток координації.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 16. Тема 1.16.** Методика навчання елементам комплексної техніки: кручений удар по висхідному м'ячу; накат і топ-спін по висхідному м'ячу. Методика суддівства. Вдосконалення раніше вивчених

прийомів техніки гри. Сприяти розвитку швидкісній витривалості. Навчально-тренувальна гра.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи у русі, спеціально-фізична підготовка.
2. Методика навчання елементам комплексної техніки: кручений удар по висхідному м'ячу; накат і топ-спін по висхідному м'ячу.
3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в нападі та захисті.
4. Розвиток швидкісній витривалості.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 17. Тема 1.17.** Методика навчання елементам комбінаційної техніки: удар справа по накату після удару справа з лівого кута, проти накату зліва використовується накат зліва; накат - атакуючий удар, накат - завершальний удар. Вивчення правил з настільного тенісу. Навчально-тренувальна гра. Практика суддівства.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи з м'ячем, спеціально-фізична підготовка.
2. Методика навчання елементам комбінаційної техніки: удар справа по накату після удару справа з лівого кута, проти накату зліва використовується накат зліва; накат - атакуючий удар, накат - завершальний удар.
3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри.
4. Практика суддівства.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 18-19. Тема 1.18-19.** Вдосконалення удару справа: укорочений атакуючий удар; швидке перекидання м'яча. Рухливі ігри та естафети.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи з тенісним м'ячем, спеціально-фізична підготовка.
2. Вдосконалення удару справа: укорочений атакуючий удар; швидке перекидання м'яча.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 20-21. Тема 1.20-21.** Вдосконалення уміння виконувати удари підрізуванням від тулуба. Навчання технікою і тактикою захоплення ініціативи і переходу від пасивної гри до активної. Навчально-тренувальна гра.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи на місці, спеціально-фізична підготовка.
  2. Методика навчання технікою і тактикою захоплення ініціативи і переходу від пасивної гри до активної.
  3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 22-23. Тема 1.22-23.** Використовувати різні за особливостями удари, змінювати обертання м'яча і швидкість, завойовувати ініціативу або дістати можливість для проведення контратаки. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри. Навчально-тренувальна гра.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка.
  2. Методика навчання зміни обертання м'яча, завоювання ініціативи та проведення контратаки.
  3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки і тактики гри.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 24-25. Тема 1.24-25.** Вдосконалення здібностей студентів, що грає підрізуваннями, контратакувати підрізуваннями.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті практичних занять. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Вдосконалення здібностей спортсмена, що грає підрізуваннями, контратакувати підрізуваннями.
  2. Відпрацьовувати уміння виконувати контратакуючи удари не тільки з близької дистанції, але і з середньої і дальньої.
  3. Навчальна гра з додатковим завданням.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 26-27. Тема 1.26-27.** Споруди, обладнання, правила гри. Ведення протоколу.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті практичних занять, ознайомлення з обладнанням, правилами у настільному. Методика ведення протоколу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи, спеціально-фізична підготовка.
  2. Ознайомлення з обладнанням, правилами у настільному тенісі.
  3. Методика ведення протоколу.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 28-30. Тема 1.28-30.** Методика проведення змагань, організація змагань. Методика суддівства.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті практичних занять, організація та проведення практичних занять з настільного тенісу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Проведення змагань з настільного тенісу.
  2. Написання положення про змагання.
  3. Суддівство гри. Ведення протоколу.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

## **6. Перелік індивідуальних і контрольних завдань**

### ***Тематика рефератів***

1. Використання інвентарю та обладнання в настільному тенісі. Організація та проведення змагань з настільного тенісу.
2. Історія виникнення і етапи розвитку гри в настільний теніс.
3. Історія розвитку настільного тенісу в Україні.
4. Основні правила гри в настільний теніс.
5. Ігровий майданчик та обладнання для гри в настільний теніс.
6. Склад суддівської бригади і обов'язки суддів для проведення змагань з настільного тенісу.
7. Відбір дітей до занять настільного тенісу.
8. Планування навчального матеріалу за варіативним модулем «настільний теніс» у загальноосвітній школі.
9. Вимоги до змісту, методики проведення підготовчої, основної та заключної частини під час занять настільного тенісу.
10. Методика навчання технічним прийомам гри у настільний теніс.
11. Методика навчання тактичним прийомам гри у настільний теніс.
12. Індивідуальні тактичні дії у нападі.
13. Індивідуальні тактичні дії у захисті.
14. Сучасні технічні засоби навчання техніки гри у настільний теніс.

15. Контроль змагальної діяльності у настільний теніс.
16. Засоби та методи тренування у настільний теніс.
17. Місце настільного тенісу в загальноосвітніх навчальних закладах.
18. Робота з юними тенісистами в ДЮСШ.
19. Основи методики розвитку силових якостей в настільному тенісі.
20. Основи методики розвитку швидкості в настільному тенісі.
21. Основи методики розвитку спеціальної витривалості в настільному тенісі в.
22. Основи методики розвитку гнучкості в настільному тенісі.
23. Основи методики розвитку координаційних здібностей в настільному тенісі.
24. Настільний теніс на Олімпіадах ХХІ ст.
25. Тестування загальної та спеціальної фізичної підготовленості в настільному тенісі.
26. Тестування технічної підготовленості в настільному тенісі.
27. Профілактика травматизму в настільному тенісі.

## 7. Контрольні заходи.

Рейтинг успішності студента – це загальний бал, який отримав студент під час виконання завдань, передбачених програмою дисципліни. Максимальний рейтинг за дисципліну «Теорія і методика викладання настільного тенісу» – 100 балів. При оцінюванні знань здобувачів з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання настільного тенісу» оцінюється поточна успішність: Тестування або письмова, усна відповідь, складання контрольних нормативів та самостійна робота проводиться протягом семестру. (див. табл. 1). Для допуску до складання заліку здобувач повинен набрати за поточну успішність не менше 55 балів.

Складові рейтингу з дисципліни наведені в таблиці 1.

*Таблиця 1*

*Порядок оцінювання результатів навчання.*

	<b>Види роботи</b>	<b>Характеристика</b>	<b>Бали</b>	<b>Термін виконання</b>
1.	Самостійна робота 1	Написання реферату за обраною темою. (див. табл. 2)	10	Протягом вивчення дисципліни
2.	Самостійна робота 2	1.Скласти алгоритм вправ для навчання техніки гри в нападі.	20	4-10 заняття
		2.Скласти алгоритм вправ для навчання техніки гри в захисті.	20	4-10 заняття

		3.Скласти алгоритм навчання індивідуальних тактичних дій в нападі та захисті.	20	10-15 заняття
4.	Тестування	Відповідь на тестування	10	40-52 заняття
5.	Проведення заняття	Проведення заняття	20	
Поточна успішність			100	

Таблиця 2

*Система оцінки реферату з дисципліни «Теорія і методика викладання настільного тенісу».*

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	4	1 – 2	без оцінки
2	В рефераті визначені мета і завдання дослідження	4	1 – 2	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	4	2	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	3	1	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	4	1 – 3	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	2005-2020	1995-2005	1985-1995
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	4	1 – 5	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	1	0,5	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	1	0,5	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	10	5	без оцінки

Підсумковий контроль з дисципліни «Теорія і методика викладання настільного тенісу» здійснюється за шкалою ECTS (табл. 3).

Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін.

Якщо здобувач відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладача.

Під час роботи над індивідуальними завданнями та проектами не допустимо порушення академічної доброчесності.

Система оцінки знань з курсу «Теорія і методика викладання спортивних ігор настільного тенісу».

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

## 8. Самостійна робота.

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення. Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення. Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни. Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

- підготовка до аудиторних і практичних занять;
- вивчити лекцій матеріал та підготуватися до написання тестових завдань;
- виконання контрольних нормативів з дисципліни.

### *Теми самостійної роботи:*

1. Опрацювання теоретичного матеріалу про історію розвитку, стан настільного тенісу в Україні та світі.
2. Опрацювання теоретичного матеріалу, з методики розвитку фізичних якостей.
3. Опрацювання теоретичного матеріалу, з методики розвитку спеціальної фізичної підготовки в настільному тенісі.
4. Опрацювання теоретичного матеріалу, вивчити структурну характеристику виконання та проаналізувати методики вивчення та вдосконалення технічних прийомів у настільний теніс.
5. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з технічної підготовки
6. Розвиток та удосконалення рухових якостей.
7. Профілактика спортивного травматизму.
8. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки.



9. Методика суддівства та організація проведення змагань. Опрацювання теоретичного матеріалу, написання комплексу вправ на запропоновані теми та підготуватись до його проведення.

10. Опрацювання теоретичного матеріалу, вивчити жести суддів, знати як треба вести протокол та вміти застосовувати ці знання на практиці.

11. Опрацювання теоретичного матеріалу з систем проведення змагань з настільного тенісу.

## 9. Рекомендована література

### Основна

1. Афанас'єв В. В. Методичні вказівки про проведення навчальних занять з настільного тенісу в ВНЗ / В. В. Афанас'єв. – 2012. – 33 с.

2. Ахметов, Р. Ф., Грибан, Г. П. Навчальна програма з курсу “Основи наукових досліджень” для факультетів фізичного виховання. [Навчальний матеріал] – Житомир, Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2004. – 23 с.

3. Бірук І.Д. Настільний теніс: Навчально-методичний посібник. – Рівне : НУВГП, 2014. – 164.

4. Глоба Т.А. Особливості програми занять для розвитку координаційних здібностей з використанням засобів настільного тенісу / Т.А. Глоба // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. – Вип. 3К 2 (71). – С. 94-98.

5. Колумбет О.М. Розвиток координаційних здібностей молоді / О.М. Колумбет // Монографія. – К.: Освіта. Україна, 2014. – 420 с.

6. Маленюк Т.В. Удосконалення швидкісних і координаційних здібностей студентів на заняттях підвищення спортивної майстерності з настільного тенісу / Т.В. Маленюк // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2018. – Вип. 3 К (97). – С. 320- 324.

7. Настільний теніс: навч. програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Федерація настільного тенісу України; укл. : Л. Г. Гришко. – К., 2000. – 86 с.

8. Самохвалова І.Ю., Мелюшкіна В.В., Рибалко П.Ф. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей студентів аграрного університету / І.Ю. Самохвалова, В.В. Мелюшкіна, П.Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: педагогічні науки, 2018. – Вип. 151. Т. 1. – Чернігів: ЧНПУ. – С. 133-136.

9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1.– Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан. 2001. – 272 с.

### Допоміжна

10. Бех І. Д. Концепція виховання особистості. / І. Д. Бех / Рідна школа. – 1991. – № 5. – с. 40–47.

11. Марусин В. Ю. Настільний теніс для всіх. / Ю. В. Марусин / – К.,

«Здоров'я», 1991. – 112 с.

12. Настільний теніс: метод. посіб. / А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, В. В. Дерев'янку. – К.: Літера ЛТД, 2010. – 144 с.

13. Ребрина А. А. Засоби настільного тенісу у змісті елективного компонента навчальної програми з фізичного виховання для студентів- маркетологів закладів вищої освіти // Молода спортивна наука України.: Зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. / А. А. Ребрина / – Львів: ЛДІФК, 2007 – Вип. 11. – Т1. – С. 36 - 37.

14. Ребрина А. А. Роль та місце настільного тенісу в системі спортивних ігор / А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, В. В. Дерев'янку // Фізичне виховання в школі. – 2011. – №5 – С. 17-19.

### Електронні ресурси

15. Наш теніс (Коротка історія настільного тенісу України) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://tabletennis.org.ua/korotka-istoriya-nastilnogo-tenisu-ukrayini/>

16. Наш теніс (Правила гри затверджені Федерацією настільного тенісу України) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://tabletennis.org.ua/nastilniy-tenis-pravila-gri/>

17. Основні поняття та термінологія настільного тенісу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://infiz.dp.ua/miscdocuments/repozit/ZO-A1/A1-0000-32-L5-14.pdf>

18. Федерація настільного тенісу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://uttff.com.ua/>

19. UTTF - Федерація настільного тенісу України (Facebook) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://itit.facebook.com/UTTFofficial>

20. Міжнародна федерація ittf [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.ittf.com/>