

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

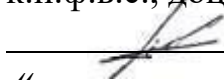
Затверджую:

Декан факультету інтегрованих
технологій і обладнання

 О. Г. Гринь
«_____» _____ 2025 р.

Гарант освітньої програми:

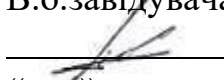
к.н.ф.в.с., доцент

 С. О. Черненко
«_____» _____ 2025 р.

Розглянуто і схвалено на
засіданні кафедри фізичного
виховання і спорту

Протокол № 17 від 06.05.2025 р.

В.о.завідувача кафедри

 С.О. Черненко
«_____» _____ 2025 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

«Теорія і методика викладання настільного тенісу»

галузь знань А Освіта

спеціальність А7 Фізична культура і спорт

ОПП Фізична культура і спорт

рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

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

Краматорськ- Тернопіль 2025 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Показники		Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки		денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки
Кількість кредитів		А Освіта	Вибіркова	
5	5			
Загальна кількість годин				
150	150			
Модулів – 1		А7 Фізична культура і спорт	Рік підготовки	
Змістових модулів – 1			3	2
Індивідуальне навчально-дослідне завдання – підготовка реферату.			Семестр	
			6а	4а
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4/4 самостійної роботи студента – 6/6		перший (бакалаврський)	Лекції	
			12	12
			Практичні	
			60	60
			Самостійна робота	
			78	78
			Вид контролю	
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 А7 «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 й основи спортивної метрології.

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 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.

Програмні компетентності, які набуваються протягом курсу.

Загальні компетентності (ЗК):

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

Фахові компетентності спеціальності (ФКС):

- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
- здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Програмні результати навчання (ПРН):

- засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
- здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
- аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.
- надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.
- знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

3. Програма та структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання на базі ПЗСО, ОКР «Молодший бакалавр»

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції	2	2	2	2	2	2			
Практ. роботи	6	6	6	6	6	6	8	8	8
Лаб. роботи									
Сам. робота	8	8	8	8	8	8	10	10	10
Консультації									
Модулі	Зм.М1								
Контроль по модулю					к				з

4. Лекції

Тема 1. Історія виникнення і розвиток настільного тенісу у світі та Україні.
Зміст теми: Виникнення настільного тенісу. Розвиток сучасного настільного тенісу. Розвиток настільного тенісу в Україні. Настільний теніс в Олімпійському русі.

Література: [5; 7; 10; 21].

Тема 2 - 3. Основні напрямки фізичної підготовки тенісистів.
Зміст теми: Розвиток фізичних якостей. Тренажери в настільному тенісі. Заняття з додатковими вправами для тенісиста. Самоконтроль фізичного стану на заняттях з настільного тенісу.

Література: [5; 7; 10; 23-26].

Тема 4. Техніка гри в настільний теніс.
Зміст теми: Способи тримання ракетки. Стійки і пересування тенісиста. Подачі. Удари по м'ячу.

Література: [5; 7-8; 10; 23-26].

Тема 5. Тактика гри в настільний теніс.
Зміст теми: Тактична підготовка в настільному тенісі. Тактика розіграшу очка. Тактика контратаки. Тактика виконання атакуючих ударів накатом.

Література: [5-7; 10; 23-26].

Тема 6. Особливості побудови тренувального процесу.
Зміст теми: Особливості побудови тренувального процесу. Правила гри. Загальні вимоги та вимоги техніки безпеки на учбово- тренувальних заняттях і змаганнях з настільного тенісу. Правила надання першої (долікарської) допомоги.

5. Практичні роботи

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 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.

Змістовий модуль 1. Організація і методика занять у настільному тенісу

Практичне заняття № 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. 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. 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. Вдосконалення виконання удару справа. Навчання гри на ближній і середній дистанції від столу при грі 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 грі 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 грі 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. 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. 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. 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. 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, спеціальна фізична підготовка.
2. Вдосконалення техніки виконання ударів справа і зліва.
3. Розвиток спеціальної швидкості.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 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. 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. 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, спеціальна 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. 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. Методика навчання елементів комбінаційної техніки: топ - спін і накат; контрудар зліва після топ-спину справа, що атакує бекхенд; серія завершальних ударів після топ-спіна. 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, спеціальна фізична підготовка.

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

3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри.

4. Розвиток витривалості.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 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. 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. 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. 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, спеціальна фізична підготовка.
2. Вдосконалення удару справа: укорочений атакуючий удар; швидке перекидання м'яча.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 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. 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. 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. 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. 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. Контрольні заходи

Контроль знань здобувачів здійснюється за рейтинговою накопичувальною (100-бальною) системою.

Оцінювання знань здобувачів з навчальної дисципліни «ТМВНТ» формується з двох складових.

Перша складова. Оцінюється поточна успішність (табл.6.1). Складається з виконання:

- тестової контрольної роботи, яка складається з 15 тестових питань, правильна відповідь на кожне з яких оцінюється в 4 бали, мінімальна позитивна кількість балів за виконання тестової контрольної роботи становить 30 балів, максимальна – 60. Під час її виконання необхідно використовувати джерела, наведені в цій навчальній програмі і рекомендовані на лекціях, а також підручники та нормативні акти, що відповідають темі роботи.

Таблиця 6.1

Контрольні заходи і максимальна оцінка за модуль

Тестова контрольна робота	ІНДЗ (реферат)	Всього
60	40	100

- виконання ІНДЗ (табл.6.2). Захист індивідуального науково- дослідного завдання) проводиться протягом семестру. Текст ІНДЗ можна використати для написання курсової роботи. Орієнтовні теми рефератів наведені у самостійній роботі.

Таблиця 6.2

*Критерії оцінки ІНДЗ (реферату) з дисципліни
«Теорія і методика викладання настільного тенісу»*

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	6	3	без оцінки
2	В рефераті визначені мета і завдання дослідження	6	3	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	6	3	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	5	2	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	6	1 – 2	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	2005-2024	1995-2005	1985-1995
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	6	1 – 5	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	3	1	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	2	1	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів:	40	20	без оцінки

Другою складовою є виконання залікової контрольної роботи.

Критерії оцінювання залікової контрольної роботи. Залікова контрольна робота складається з 25 тестових запитань, правильна відповідь на кожне з яких оцінюється в 4 бали, мінімально допустима кількість правильних відповідей на тестові запитання становить в сумі *мін 55 балів*. Мінімально позитивна кількість балів за виконання письмової залікової роботи становить 55 балів, максимальна – 100 балів. За підсумками виконання залікової роботи студент отримує бали, що складає зміст підсумкового рейтингу (шкала національна та ECTS) знань та вмінь за курсом «Практикум з волейболу» (Таблиця 6.3).

Таблиця 6.3

Система оцінки знань з курсу «ТМВНТ»

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
------------	--	---

Для отримання позитивної оцінки з заліку в цілому студент повинен мати кількість балів, не менше встановленого мінімуму – 55 балів. Для допуску до складання залікової роботи необхідно мати за поточну успішність мінімум 30 балів. Якщо студент набрав за поточну успішність вище 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від складання заліку, в цьому випадку за курс виставляється оцінка за поточною успішністю. Якщо студент до початку сесії має оцінки з модульних та інших контрольних робіт менше 55 балів, але склав під час сесії на позитивний бал залікову роботу, в цьому разі проставляється фактична позитивна оцінка за складання залікової роботи.

Примітка: під час введення дистанційного навчання здобувачів вищої освіти за денною формою у Донбаській державній машинобудівній академії в особливих умовах виконують тестову контрольну роботу, індивідуальне навчальне завдання та тестову залікову роботу.

6.1 Контрольні заходи (дистанційного навчання)

Контроль знань студентів здійснюється в системі MOODLE DDMA за рейтинговою накопичувальною (100-бальною) системою. Оцінювання знань здобувачів з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання настільного тенісу» формується з двох складових.

Перша складова. Оцінюється поточна успішність (ПУ). Тестування проводиться протягом семестру. Варіант тестової контрольної роботи являє собою згенерований системою перелік завдань із 20 тестових запитань, що призначаються системою випадковим чином у пропорційній кількості за кожною темою курсу. Умови налаштування тестової контрольної роботи: – кількість можливих спроб – 2; – обмеження часу – 60 хвилин; метод оцінювання – краща оцінка. Максимальна кількість балів за тестову роботу – 60 балів,

Індивідуальне навчально-дослідне завдання ІНДЗ (реферат) – 40 балів. (табл.6.1).

Здобувач, який склав усі контрольні точки і набрав 55 і більше балів з кожного контролю на початок сесії, має право отримати підсумкову оцінку без складання заліку.

Друга складова – складання тестової залікової роботи. Варіант залікової контрольної роботи являє собою згенерований системою перелік завдань із 20 запитань по 5 балів, що призначаються системою випадковим чином у пропорційній кількості за кожною темою курсу. Залікова контрольна робота вважається зарахованою, якщо досягнуті результати її складання становлять не менш 55% правильних відповідей (тобто не менш 55 балів зі 100 максимально можливих в межах наданого системою варіанту).

Умови налаштування залікової контрольної роботи. Кількість дозволених спроб – 3 із зарахуванням результату «першої спроби» при цьому, якщо студент впевнений, що він вдало склав залік з першого разу, то йому не потрібно здійснювати інші спроби. Обмеження часу протягом здійснюваної спроби – 2 астрономічні години (120 хв.). Якщо студент до початку сесії має оцінки з модульних та інших контрольних робіт менше 55 балів, але склав під час сесії на позитивний бал залікову роботу, в цьому разі проставляється фактична позитивна оцінка за складання залікової роботи.

Підсумковий контроль з дисципліни «Теорія і методика викладання настільного тенісу» здійснюється за шкалою ECTS (табл. 6.3).

7. 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.

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

9. «настільний теніс» у загальноосвітній школі.
10. Вимоги до змісту, методики проведення підготовчої, основної та заключної частини під час занять настільного тенісу.
11. Методика навчання технічним прийомам гри у настільний теніс.
12. Методика навчання тактичним прийомам гри у настільний теніс.
13. Індивідуальні тактичні дії у нападі.
14. Індивідуальні тактичні дії у захисті.
15. Сучасні технічні засоби навчання техніки гри у настільний теніс.
16. Контроль змагальної діяльності у настільний теніс.
17. Засоби та методи тренування у настільний теніс.
18. Місце настільного тенісу в загальноосвітніх навчальних закладах.
19. Робота з юними тенісистами в ДЮСШ.
20. Основи методики розвитку силових якостей в настільному тенісі.
21. Основи методики розвитку швидкості в настільному тенісі.
22. Основи методики розвитку спеціальної витривалості в настільному тенісі.
23. Основи методики розвитку гнучкості в настільному тенісі.
24. Основи методики розвитку координаційних здібностей в настільному тенісі.
25. Настільний теніс на Олімпіадах ХХІ ст.
26. Тестування загальної та спеціальної фізичної підготовленості в настільному тенісі.
27. Тестування технічної підготовленості в настільному тенісі.
28. Профілактика травматизму в настільному тенісі.

8.Рекомендована література

Основна

1. 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.
2. Бірук І.Д. Настільний теніс: Навчально-методичний посібник. – Рівне : НУВГП, 2014. – 164.
3. 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.
4. Колумбет О.М. Розвиток координаційних здібностей молоді / О.М. Колумбет // Монографія. – К.: Освіта. Україна, 2014. – 420 с.
5. Маленюк Т.В. Удосконалення швидкісних і координаційних здібностей студентів на заняттях підвищення спортивної майстерності з настільного тенісу / Т.В. Меленюк // 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.
6. Настільний теніс: навч. програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Федерація настільного тенісу України; укл. : Л. Г. Гришко. – К., 2000. – 86 с.
7. Самохвалова І.Ю., Мелюшкина В.В., Рибалко П.Ф. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей студентів аграрного університету / І.Ю. Самохвалова, В.В. Мелюшкина, П.Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського

національного педагогічного університету. Серія: педагогічні науки, 2018. – Вип. 151. Т. 1. – Чернігів: ЧНПУ. – С. 133-136.

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

Допоміжна

1. Бех І. Д. Концепція виховання особистості. / І. Д. Бех / Рідна школа. – 1991. – № 5. – с. 40–47.
2. Марусин В. Ю. Настільний теніс для всіх. / Ю. В. Марусин / – К., «Здоров'я», 1991. – 112 с.
3. Настільний теніс: метод. посіб. / А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, В. В. Деревянко. – К.: Літера ЛТД, 2010. – 144 с.
4. 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.
5. Ребрина А. А. Роль та місце настільного тенісу в системі спортивних ігор / А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, В. В. Деревянко // Фізичне виховання в школі. – 2011.– №5 – С. 17-19.

9. Електронні ресурси з дисципліни

1. Наш теніс (Коротка історія настільного тенісу України) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://tabletennis.org.ua/korotka-istoriya-nastilnogo-tenisu-ukrayini/>
2. Наш теніс (Правила гри затверджені Федерацією настільного тенісу України) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://tabletennis.org.ua/nastilniy-tenis-pravila-gri/>
3. Основні поняття та термінологія настільного тенісу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://infiz.dp.ua/miscdocuments/repozit/ZO-A1/A1-0000-32-L5-14.pdf>
4. Федерація настільного тенісу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://uttff.com.ua/>
5. UTTF - Федерація настільного тенісу України (Facebook) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://itit.facebook.com/UTTFofficial>
6. Міжнародна федерація ittf [Електронний ресурс].–Режим доступу: <https://www.ittf.com/>