

ДОНБАСЬКА ДЕРЖАВНА МАШИНОБУДІВНА АКАДЕМІЯ

Кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

Декан факультету інтегральних
технологій і обладнання

 О.Г. Гринь

«___»_____2025 р.

Гарант освітньо-професійної
програми, к. ф. в і 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 тенісу»

галузь знань А Освіта

спеціальність А7 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Гончаренко О.С., к.п.н., доцент 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 основі ПЗСО 3 роки 10 місяців	Денна на основі Ступеня ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців		Денна на основі ПЗСО 3 роки 10 місяців	Денна на основі ступеня ОКР «Молодший бакалавр » 2 роки 10 місяців
Кількість кредитів		А Освіта	Вибіркова	
5	6,0			
Загальна кількість годин				
150	180			
Модулів – 1		А7 Фізична культура і спорт	Рік підготовки	
Змістових модулів – 1			4	3
Індивідуальне навчально - дослідне завдання – виконання реферату			Семестр	
			8а	6а
			Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 6 самостійної роботи здобувача – 10		перший (бакалаврський)	12	12
			Практичні	
			60	60
			Самостійна робота	
			78	108
			Вид контролю	
			Залік	Залік

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить – 6/10 на базі ПЗСО, ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців; – 6/14

2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

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

Предметом навчальної дисципліни є теоретико-методичні закономірності підготовки спортсменів у тенісі.

Метою викладання навчальної дисципліни є формування у здобувачів вищої

освіти теоретичних і практичних знань про спортивні ігри: набуття теоретичних знань з історії розвитку тенісу в Україні та світі; вивчення офіційних правил гри, організації змагань з тенісу; оволодіння технічними діями в захисті і нападі, тактикою гри; вивчення засобів та методів навчання та удосконалення техніки та тактики гри. При вивченні дисципліни здобувачі оволодівають практичними навичками, виконують обов'язки судді та організатора змагань з тенісу.

Завдання курсу:

- навчити основ техніки гри у теніс та методики їх викладання на основі теоретичних знань,
- опанувати методику проведення практичних занять з навчання техніки та тактики гри у теніс та методику їх викладання;
- навчити принципам розвитку фізичних якостей стосовно спортивних ігор: швидкості, спритності, витривалості, швидко-силових якостей;
- ознайомити з організацією та проведенням спортивних змагань з тенісу.

За підсумками вивчення дисципліни здобувач вищої освіти повинен **знати:**

- класифікацію техніки і тактики тенісу;
- методику навчання техніки і тактики гри у теніс;
- заходи попередження травматизму на заняттях з тенісу;
- форми та методи контролю та самоконтролю на заняттях;
- вимоги до місць занять, обладнання та інвентарю при проведенні занять з тенісу;
- методику побудови конспектів занять з тенісу;
- вимоги до інтенсивності та величини навантажень на заняттях з тенісу;
- основні правила гри, жести суддів під час гри, організацію та методику проведення змагань з тенісу.

Здобувач вищої освіти повинен **вміти:**

- правильно показати виконання основних технічних прийомів і тактичних дій гри у теніс;
- методично грамотно провести навчання основних технічних прийомів гри у теніс;
- методично грамотно провести навчання основних тактичних дій гри;
- організовувати та проводити, як окремі частини навчальних та тренувальних занять так і все заняття в цілому;
- виконувати обов'язки судді;
- планувати і проводити заходи щодо профілактики травматизму і надавати першу медичну допомогу;
- визначати причини помилок і знаходити методику їх усунення в процесі освоєння рухових дій і розвитку фізичних якостей;
- здійснювати контроль і самоконтроль за самопочуттям, фізичним і психічним станом тих, котрі займаються.

Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки бакалавра.

Дисципліна «Теорія і методика викладання тенісу» тісно пов'язана з рядом інших компонентів освітньої програми, а саме: «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика викладання обраного виду спорту», «Теорія і методика дитячо-юнацького спорту», «Біомеханіка». Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення освітнього компоненту

«Виробнича практика за профілем майбутньої роботи».

Програмні компетентності:

Загальні компетентності (ЗК):

- здатність вчитися й оволодівати сучасними знаннями;
- здатність працювати в команді;
- навички міжособистісної взаємодії;
- здатність бути критичним і самокритичним.

Фахові компетентності спеціальності (ФКС):

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

Програмні результати навчання (ПРН):

- засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й подавати 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 й олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях;
- надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах і патологічних процесах в організмі людини;
- знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми й організацію процесу навчання і виховання людини.

Статус навчальної дисципліни: вибіркова.

3. Програма та структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання на базі ПЗСО

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями 8 а семестр								
	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
Сам. робота	10	10	10	8	8	8	8	8	8
Індивідуальні зан									
Консультації									
Модулі	Зм.М1								
Контрольпо модулю									к;

Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями 6 а; семестри								
	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
Сам. робота	10	10	10	10	12	14	14	14	14
Індивідуальні зан									
Консультації									
Модулі	Зм.М1								
Контрольпо модулю									к;

4. Лекції

Змістовний модуль 1.

Лекція 1. Історія виникнення та розвитку тенісу

Зміст: Походження гри в теніс. Офіційне визнання тенісу як спортивної гри. Перші офіційні тенісні турніри. Початок гри у теніс в Україні. Турніри Великого Шолому. Професійний та аматорський теніс. Теніс та Олімпійські ігри. Різновиди тенісу.

Література: [2, 4-7].

Лекція 2. Основи гри в теніс

Зміст: Основні правила гри в теніс. Техніка виконання ударів в тенісі. Робота ніг. Удар справа з відскоку. Удар зліва з відскоку. Удари з льоту. Удар з напівльоту. Удар над головою (сמש). Удар «реверс». Подача над головою. Вплив ігрового спорядження на якість гри.

Література: [3, 4-7].

Лекція 3. Основи тактичної підготовки. Спеціальна фізична підготовка тенісистів

Зміст: Тактика гри у тенісі. Основні фізичні якості, необхідні тенісистам. Сила. Рекомендовані вправи для розвитку сили. Швидкість. Рекомендовані вправи для розвитку фізичної якості швидкості та швидко-силових якостей. Спритність. Рекомендовані вправи для розвитку спритності. Гнучкість. Рекомендовані вправи для розвитку гнучкості. Витривалість. Рекомендовані вправи для розвитку витривалості.

Література: [2, 4-7].

Лекція 4. Організація навчально-тренувального процесу

Зміст: Режим та наповнюваність груп, вимоги до спортивної підготовленості тенісистів по етапах підготовки. Критерії, методи та організація поетапного відбору. Загальна характеристика спортивної підготовки в тенісі. Мета й завдання спортивної підготовки. Вікові особливості багаторічної підготовки в тенісі. Орієнтовний річний навчальний план по етапах підготовки. Засоби та методи тренування. Структура навчально-тренувального заняття. Облік та контроль тренувального процесу. Організація виховної роботи. Інструкторська та суддівська практика, самостійна робота. Матеріально-технічне забезпечення.

Література: [3, 4-7].

Лекція 5. Дитячо-юнацькі спортивні школи та спеціалізовані дитячо-юнацькі школи олімпійського резерву

Зміст: Групи початкової підготовки. Групи попередньої базової підготовки. Групи спеціалізованої базової підготовки. Групи підготовки до вищих досягнень.

Література: [2, 4-7].

Лекція 6. Розвиток вітчизняного тенісу

Зміст: Зародження тенісу в Російській імперії. Розвиток тенісу в СРСР. Перші кроки тенісу на території України. Успіхи український тенісистів на міжнародній арені.

Література: [3, 4-7].

4. Практичні заняття

Мета проведення практичних занять – є оволодіння вміннями та навичками навчальної дисципліни у практичній площині, вдосконалення спортивної майстерності студентів.

Внаслідок практичних занять студенти повинні **знати:**

- основи методики початкового навчання та вдосконалення прийомів техніки і тактики гри у теніс;
- послідовність вивчення та вдосконалення окремих прийомів гри у теніс;
- особливості та методику розвитку і вдосконалення рухових якостей у тенісі;
- правила безпеки під час проведення занять з тенісу;
- форми та методи контролю та самоконтролю;
- особливості проведення тренувальних занять з тенісу з учнями (спортсменами) у відповідності до їхніх вікових і кваліфікаційних особливостей;
- методику планування етапів підготовки у тенісі;
- вимоги до інтенсивності та величини навантажень на тренувальних заняттях з тенісу;
- правила гри, організацію та методику проведення змагань з тенісу.

Студент повинен **вміти:**

- використовувати методи та засоби навчання та вдосконалення основних технічних та тактичних прийомів гри у тенісі;
- здійснювати планування етапів підготовки у тенісі;

- методично грамотно демонструвати техніку виконання основних технічних прийомів і тактичних дій гри у тенісі; методично грамотно і послідовно навчати основним прийомам техніки і тактики гри;
- визначати неточності при виконанні технічних і тактичних дій та знаходити правильні шляхи для їх виправлення;
- організовувати змагання, обслуговувати матчі в якості судді;
- методично правильно здійснювати управління командою під час змагань в якості тренера.

Семестр 4а, 6а. 8а

Практичне заняття № 1

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення матеріалу дисципліни, ознайомити з технікою безпеки при проведенні навчально-тренувальних занять і змагань з тенісу, виконати тестування та ознайомити студентів з методикою навчання.

Обсяг навчального часу: 2 год.

Задачі та зміст заняття:

1. Основи гри в теніс
2. Ознайомити з технікою при проведенні навчально-тренувальних занять і змагань з тенісу.
2. Тактична підготовка:
 - відео з найкращими гравцями світу.

Література [Б. 1, 2].

Практичне заняття № 2-3

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення матеріалу дисципліни, освоїти хват ракетки, ігрові стійки, вивчити подачу, техніку ударів з льоту зліва, справа з відскоку, ознайомити студентів з методикою навчання.

Обсяг навчального часу: 4 год.

Задачі та зміст заняття:

1. Розвиток загальної і силової витривалості.
2. Розвиток гнучкості.
3. Технічна підготовка:
 - вивчення техніки ударів з льоту зліва ;
 - імітація ударів за завданням викладача;
 - вивчення техніки ударів справа з відскоку;
 - вивчення техніки подачі.
4. Тактична підготовка:
 - тактика гри в особистому розряді;
 - відео з найкращими гравцями світу.

Література [Б. 1, 2, 5,].

Практичне заняття № 4-5

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення матеріалу дисципліни, навчити техніки переміщень, імітація ударів за завданням викладача, навчити техніки ударів з відскоку зліва, навчити техніки подачі, ознайомити студентів з методикою навчання.

Обсяг навчального часу: 4 год.

Задачі та зміст заняття:

1. Сприяти розвитку швидкості.
2. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей.
3. Технічна підготовка:
 - ▢ навчити техніки переміщень;
 - ▢ імітація ударів за завданням викладача;
 - ▢ навчити техніки ударів з відскоку зліва;
 - ▢ навчити техніки подачі.
4. Тактична підготовка:
 - ▢ тактика гри в особистому розряді;
 - ▢ відео з найкращими гравцями світу.

Література [Б. 1, 2, 5,].

Практичне заняття № 6-7

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення матеріалу дисципліни, навчити техніки переміщень, імітація ударів за завданням викладача, навчити техніки ударів з відскоку справа, зліва, навчити техніки подачі, ознайомити студентів з методикою навчання.

Обсяг навчального часу: 4 год.

Задачі та зміст заняття:

1. Сприяти розвитку загальної витривалості.
2. Сприяти розвитку координаційних здібностей.
3. Технічна підготовка:
 - ▢ навчити техніки переміщень;
 - ▢ імітація ударів за завданням викладача;
 - ▢ навчити техніки ударів з відскоку справа, зліва;
 - ▢ навчити техніки подачі.
4. Тактична підготовка:
 - ▢ тактика гри в особистому розряді;
 - ▢ відео з найкращими гравцями світу.

Література [Б. 1, 2, 4,].

Практичне заняття № 8-10

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення

матеріалу дисципліни, вдосконалити техніку переміщень, імітація ударів за завданням викладача, навчити техніки ударів з льоту справа, вдосконалити техніку подачі, ознайомити студентів з методикою навчання.

Обсяг навчального часу: 6 год.

Задачі та зміст заняття:

1. Сприяти розвитку швидкості.
 2. Сприяти розвитку спритності.
 3. Технічна підготовка:
 - ▢ вдосконалити техніку переміщень;
 - ▢ імітація ударів за завданням викладача;
 - ▢ навчити техніки ударів з льоту справа;
 - ▢ вдосконалити техніку подачі.
 4. Тактична підготовка:
 - ▢ тактика гри в парному розряді;
 - ▢ відео з найкращими гравцями світу.
- Література [Б. 3 - 4]

Практичне заняття № 11-13

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення матеріалу дисципліни, вдосконалити техніку ударів з льоту зліва, імітація ударів за завданням викладача, навчити техніки ударів справа з відскоку, вдосконалити техніку подачі, ознайомити студентів з методикою навчання.

Обсяг навчального часу: 6 год.

Задачі та зміст заняття:

1. Сприяти розвитку загальної і силовій витривалості.
 2. Сприяти розвитку гнучкості.
 3. Технічна підготовка:
 - ▢ вдосконалити техніку ударів з льоту зліва;
 - ▢ імітація ударів за завданням викладача;
 - ▢ навчити техніки ударів справа з відскоку;
 - ▢ вдосконалити техніку подачі.
 4. Тактична підготовка:
 - ▢ тактика гри в парному розряді;
 - ▢ відео з найкращими гравцями світу.
- Література [Б. 1 - 3]

Практичне заняття № 14-16

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення матеріалу дисципліни, вдосконалити техніку ударів з відскоку справа, зліва, імітація ударів за завданням викладача, навчити техніки ударів з льоту справа, зліва, вдосконалити техніку подачі, ознайомити студентів з методикою навчання.

Обсяг навчального часу: 6 год.

Задачі та зміст заняття:

- 1 Сприяти розвитку швидкості.

2. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей.

3. Технічна підготовка:

- ▢ вдосконалити техніки ударів з відскоку справа, зліва;
- ▢ імітація ударів за завданням викладача;
- ▢ навчити техніки ударів з льоту справа, зліва;
- ▢ вдосконалити техніки подачі.

4. Тактична підготовка:

- ▢ тактика гри в парному розряді;
- ▢ відео з найкращими гравцями світу.

Література [Б. 2 - 3]

Практичне заняття № 17-19

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення матеріалу дисципліни, вдосконалити техніки переміщень, імітація ударів за завданням викладача, вдосконалити техніки ударів з відскоку справа, зліва, навчити техніки ударів «сמש», «свічка», вдосконалити техніки подачі, ознайомити студентів з методикою навчання.

Обсяг навчального часу: 6 год.

Задачі та зміст заняття:

1. Сприяти розвитку силової витривалості.

2. Сприяти розвитку спритності.

3. Технічна підготовка:

- ▢ вдосконалити техніки переміщень;
- ▢ імітація ударів за завданням викладача;
- ▢ вдосконалити техніки ударів з відскоку справа, зліва;
- ▢ навчити техніки ударів «сמש», «свічка»;
- ▢ вдосконалити техніки подачі.

4. Тактична підготовка:

- ▢ тактика гри в особистому розряді;
- ▢ відео з найкращими гравцями світу.

Література [Б. 1 - 3]

Практичне заняття № 20-22

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення матеріалу дисципліни, вдосконалити техніки переміщень, імітація ударів за завданням викладача, вдосконалити техніки ударів з відскоку, з льоту справа, зліва, ознайомити студентів з методикою навчання.

Обсяг навчального часу: 6 год.

Задачі та зміст заняття:

1. Сприяти розвитку сили і гнучкості.

2. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

3. Технічна підготовка:

- ▢ вдосконалити техніки переміщень;
- ▢ імітація ударів за завданням викладача;

Г вдосконалити техніки ударів з відскоку, з льоту справа, зліва.

4. Тактична підготовка:

Г тактика гри в особистому розряді;

Г відео з найкращими гравцями світу.

Література [Б. 2 - 3]

Практичне заняття № 23-25

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення матеріалу дисципліни, вдосконалення техніки ударів з відскоку справа, зліва, імітація ударів за завданням викладача, навчити техніки ударів з льоту справа, зліва, вдосконалення техніки подачі. ознайомити студентів з методикою навчання.

Обсяг навчального часу: 6 год.

Задачі та зміст заняття:

1. Сприяти розвитку швидкості.

2. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей.

3. Технічна підготовка:

Г вдосконалення техніки ударів з відскоку справа, зліва;

Г імітація ударів за завданням викладача;

Г навчити техніки ударів з льоту справа, зліва;

Г вдосконалення техніки подачі.

4. Тактична підготовка:

Г тактика гри в особистому розряді;

Г відео з найкращими гравцями світу.

Література [Б. 2 - 3]

Практичне заняття № 26-28

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення матеріалу дисципліни, вдосконалити техніки переміщень, імітація ударів за завданням викладача, вдосконалити техніки ударів з відскоку справа, зліва, навчити техніки ударів «смеш», «свічка», вдосконалити техніки подачі, ознайомити студентів з методикою навчання.

Обсяг навчального часу: 6 год.

Задачі та зміст заняття:

1. Сприяти розвитку силової витривалості.

2. Сприяти розвитку спритності.

3. Технічна підготовка:

Г вдосконалити техніки переміщень;

Г імітація ударів за завданням викладача;

Г вдосконалити техніки ударів з відскоку справа, зліва;

Г навчити техніки ударів «смеш», «свічка»;

Г вдосконалити техніки подачі.

4. Тактична підготовка:

Г тактика гри в особистому розряді;

Г відео з найкращими гравцями світу.

Практичне заняття № 29-30

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення матеріалу дисципліни, Виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП **Обсяг навчального часу: 4 год.**

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП.
2. Виконання контрольних нормативів з розділу СФП.
3. Тактична підготовка:

- Г тактика гри в змішаному розряді;
- Г відео з найкращими гравцями світу.

Література [Б. 2 - 3]

6. Контрольні заходи (очна форма навчання)

Під час перевірки знань здобувачів вищої освіти використовуються наступні види контролю: поточний та підсумковий (виконання практичних нормативів з технічної підготовки, виконання індивідуального навчального завдання (реферат з обраної теми), виконання тестового контрольного завдання).

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок здобувачів здійснюється за 100-бальною ECTS шкалою та національною шкалою.

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності здобувачів і включає в себе ряд підрозділів (блоків):

1. Виконання нормативів з технічної підготовки. Максимальна кількість балів – 30 (табл. 6.1).

Таблиця 6.1

Оцінка виконання контрольних нормативів із технічної підготовленості

	Контрольний норматив із технічної підготовленості	Стать	Бали				
			10	8	6	4	2
1	Подачі, 10 спроб, кількість разів.	ч	10	8	7	6	5
		ж	8	6	5	4	3
2	Удари в стіну справа, відстань 5 м., кількість разів.	ч	10	8	6	5	4
		ж	8	6	5	4	3
3	Удари в стіну справа-зліва, відстань 5 м., кількість разів	ч	10/10	8/8	7/7	6/6	5/5
		ж	8/8	6/6	5/5	4/4	3/3

2. Виконання нормативів з фізичної підготовки. Максимальна кількість балів – 30 (табл. 6.2).

Таблиця 6.2

Оцінка виконання контрольних нормативів із фізичної підготовленості

	Контрольний норматив із фізичної підготовленості	Стать	Бали				
			10	8	6	4	2
1	Човниковий біг 4х9 м, с.	ч	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
		ж	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0
2	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів .	ч	44	38	32	26	20
		ж	24	19	16	11	7
3	Піднімання в сід за 1 хв, кількість разів	ч	53	47	40	34	28
		ж	47	42	37	33	28

3. Виконання індивідуального навчального завдання (реферат з обраної теми). Максимальна кількість балів – 20 (табл. 6.3).

ТЕМАТИКА ІНЗ

з дисципліни «Теорія і методика викладання тенісу»

1. Історія розвитку тенісу в Україні.
2. Участь українських тенісистів у міжнародних змаганнях.
3. Характеристика тенісу як виду спорту, його місце та значення в системі фізичного виховання
4. Теніс – олімпійський вид спорту.
5. Рухова гра теніс у системі фізичного виховання ВНЗ.
6. Сучасний теніс в системі фізичного ДЮСШ.
7. Фізична підготовка у тенісі.
8. Класифікація технічних прийомів у тенісі.
9. Аналіз техніки, методика навчання основним видам подач.
10. Методика навчання тактичним діям в одичній грі.
11. Методика навчання тактичним діям в парній грі.
12. Застосування тренажерів для навчання і тренування у тенісі.
13. Методика навчання і вдосконалення способів техніки гри у теніс.

Таблиця 6.3

Система оцінки ІНЗ з дисципліни «Теорія і методика викладання тенісу»

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	3 бали	1-2 бали	без оцінки
2	В ІНЗ визначені мета і завдання дослідження	3 бали	1-2 бали	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	3 бали	1-2 бали	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	3 бали	1-2 бали	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми	2 бали	1 бал	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	2010-2026	1990-2010	1970-1990
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	2 бали	1 бал	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	2 бали	1 бал	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	2 бали	1 бал	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	20	8-12	—

3. Співбесіда з викладачем під час проведення практичних занять. Кількість доповідей – від 4. Максимальна кількість балів – 20.

Результати співбесіди оцінюються максимальною кількістю 5 балів. При цьому враховується:

- глибина та повнота відповіді;
- усвідомлення та послідовність висвітлення матеріалу;
- вміння самостійно використовувати теорію в практичних ситуаціях;
- логіка викладу матеріалу, включаючи висновки та узагальнення;
- розуміння змісту понятійного апарату;
- знання матеріалу, літератури, періодичних видань.

5 балів виставляється за повну, точну відповідь на поставлене запитання, включаючи точні визначення та вміння розкривати їх зміст. Відповідь повинна бути викладена логічно, без суттєвих помилок, з необхідними доказами, узагальненнями та висновками.

4 бали виставляється за повну відповідь на поставлене запитання, включаючи точні визначення та вміння розкривати їх зміст. Відповідь повинна бути дана в логічній послідовності з необхідними доказами, узагальненнями та висновками (допускаються незначні неточності у визначеннях, змісті викладеного матеріалу, датах, оцінках).

3 бали виставляються тоді, коли у відповіді є незначні помилки, матеріал поданий недостатньо систематизовано і непослідовно, висновки обґрунтовані, але мають неточності.

2 бали виставляються тоді, коли у відповіді є значні помилки, матеріал поданий недостатньо систематизовано і непослідовно.

1 бали виставляються тоді, коли у відповіді є значні помилки, матеріал поданий недостатньо систематизовано і непослідовно. висновки не обґрунтовані, та мають велику кількість неточностей, не володіє матеріалом з даного курсу.

Загальний бал за засвоєння дисципліни, що підлягає внесенню в заліково-екзаменаційну відомість, розраховується за формулою:

$$R = (ПН) + (ІНЗ) + (Сб)$$

де (ПН) – підсумковий бал за виконання практичних нормативів;

(ІНЗ) – підсумковий бал за виконання індивідуального навчального завдання;

(Сб) – підсумковий бал за співбесіду (активність на практичних заняттях, проведення частин навчальних занять та заняття в цілому)

Підсумкова оцінка за дисципліну виставляється за 100-бальною шкалою. Отримана сума балів переводиться за національною (5-бальною) шкалою та шкалою ECTS (табл. 6.4).

Таблиця 6.4

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Рейтингова оцінка (у балах)	Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за національною шкалою	Визначення
90-100	A	відмінно	відмінно – відмінне виконання з невеликою кількістю помилок
81-89	B	добре	дуже добре – вище середнього рівня з кількома несуттєвими помилками
75-80	C		добре – у цілому правильно виконана робота з незначною кількістю помилок
65-74	D	задовільно	задовільно – непогано, але зі значною кількістю недоліків
55-64	E		достатньо – виконання задовольняє мінімальні критерії
30-54	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	незадовільно – потрібно попрацювати перед тим, як отримати позитивну оцінку
0-29	F	незадовільно з обов'язковим повторним курсом	незадовільно – необхідна серйозна подальша робота з повторним вивченням курсу

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.

Питання до заліку

1. Характеристика тенісу як виду спорту, його місце та значення в системі фізичного виховання.
2. Етапи розвитку тенісу.
3. Теніс – олімпійський вид спорту.
4. Сучасний розвиток тенісу в Європі, світі.
5. Розвиток тенісу в Україні (історія, проблеми, перспективи).
6. Класифікація прийомів техніки гри в теніс.
7. Аналіз основних прийомів техніки гри в теніс.
8. Методика навчання подач.
9. Методика навчання прийому подач.
10. Тактика гри в теніс.
11. Методика навчання тактичним діям в тенісі.
12. Правила гри, методика суддівства.
13. Організація та проведення змагань з тенісу.
14. Як присвоюються спортивні розряди в тенісі?
15. Що являє собою тенісний корт, які її розміри?
16. Чому одні корти називають «швидкими», а інші «повільними»?
17. Як визначається переможець у тенісному матчі?
18. Як визначається переможець у геймі?
19. Дати визначення тенісна етика
20. Дати визначення поняття «тай-брейк
21. Обов'язки головного судді під час турніру з тенісу.
22. У яких випадках відбувається зупинка в грі в теніс?
23. Охарактеризуйте основні види хватки ракетки.
24. Визначити удари, що застосовуються в тенісі.
25. Проаналізувати значення робота ніг під час гри в теніс.
26. Визначити особливості виконання удару "смейш".
27. У чому особливості тактики гри в парному розряді?
28. Яке значення для гри в теніс має загальна фізична підготовленість людини?
29. Які фізичні вправи доцільно включати в розминку перед грою в теніс?
30. Охарактеризуйте позитивний вплив гри в теніс на організм людини

Примітка: під час введення дистанційного навчання здобувачів вищої освіти за денною формою у Донбаській державній машинобудівній академії в особливих умовах замість виконання контрольно-залікових нормативів студенти виконують дидактичне тестування, співбесіду та тестову залікову роботу.

6.1. Контрольні заходи (дистанційне 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 тенісу».

Оцінюється поточна успішність (ПУ). Складові рейтингу з дисципліни наведені в таблиці 6.1.1

Таблиця 6.1.1

Контрольні заходи і максимальна оцінка з дисципліни за поточну успішність

№	Змістовний модуль 1									Співбесіда	Усього
	Кр. 1	Кр. 2	Кр. 3	Кр. 4	Кр. 5	Кр. 6	Кр. 7	Кр. 8	Кр. 9		
	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
	90									10	100

1. Першою складовою критерію оцінки успішності є виконання студентами 9 контрольних тестових робіт. Контрольна тестова робота складається з 10 питань. Кожна правильна відповідь оцінюється в один бал.

2. Другою складовою критерію оцінки поточної успішності є співбесіда з викладачем на практичних заняттях.

Результати кожної співбесіди оцінюються максимальною кількістю 5 балів. Передбачається 2 виступи у і може скласти максимальну суму 10 балів. У процесі виступів студентів можуть бути доповнення, які оцінюються від 1 до 3 балів. Результати співбесіди оцінюються максимальною кількістю 5 балів. При цьому враховується:

- глибина та повнота відповіді;
- усвідомлення та послідовність висвітлення матеріалу;
- вміння самостійно використовувати теорію в практичних ситуаціях;
- логіка викладу матеріалу, включаючи висновки та узагальнення;
- розуміння змісту понятійного апарату;
- знання матеріалу, літератури, періодичних видань.

5 балів виставляється за повну, точну відповідь на поставлене запитання, включаючи точні визначення та вміння розкривати їх зміст. Відповідь повинна бути викладена логічно, без суттєвих помилок, з необхідними доказами, узагальненнями та висновками.

4 - 3 бали виставляється за повну відповідь на поставлене запитання, включаючи точні визначення та вміння розкривати їх зміст. Відповідь повинна бути дана в логічній послідовності з необхідними доказами, узагальненнями та висновками (допускаються незначні неточності у визначеннях, змісті викладеного матеріалу, датах, оцінках).

2 - 1 бали виставляються тоді, коли у відповіді є незначні помилки, матеріал

поданий недостатньо систематизовано і непослідовно, висновки обґрунтовані, але мають деякі неточності.

Поточна успішність з дисципліни «Теорія і методика викладання тенісу» визначається за формулою:

$$П_u = \sum (Кр.1 + Кр. 2 + Кр. 3 + Кр. 4 + Кр. 5 + Кр. 6 + Кр. 7 + Кр. 8 + Кр. 9) + (Сб);$$

де (Пу) – поточна успішність;

(Кр) – бал за виконання тестової контрольної роботи;

(Сб) – бал за співбесіду.

Третя складова – виконання залікової контрольної роботи. Залікова контрольна робота виконуються у формі написання есе і складається з двох питань. Кожне питання оцінюється від 0 до 50 балів.

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.

Підсумкова оцінка за дисципліну виставляється за 100-бальною шкалою. Отримана сума балів переводиться за національною (5-бальною) шкалою та шкалою ECTS (табл. 6.4).

Питання до заліку з дисципліни «Теорія і методика викладання тенісу»

1. Перше офіційне згадування про теніс.
2. З якого матеріалу виготовлялися перші тенісні м'ячі?
3. Проведення першого матчу серед англійських університетських команд.
4. У якому році було створено Міжнародну федерацію тенісу?
5. У якому році було проведено перший Відкритий чемпіонат Франції?
6. Рік утворення першого тенісного клубу на території України?
7. В якому році відновили сучасні олімпійські турніри з тенісу?
8. Хто з жінок спромігся, за один сезон, завоювати п'ять найвищих титулів у тенісі?
9. Наймолодша олімпійська чемпіонка серед тенісисток світу.
10. Найстаріший з Олімпійських чемпіонів з тенісу.
11. Перший офіційний задокументований тенісний турнір.
12. Перший розіграш турніру у Вімблдоні.
13. З якого року почали розігрувати Кубок Девіса?
14. Перший Олімпійський чемпіон з тенісу?
15. Хто з тенісистів вигравав, на Олімпійських іграх, одразу 3 золоті медалі?
16. В якому році починається Відкрита ера сучасного тенісі?
17. Розміри ручки тенісної ракетки.
18. Яким кольором маркуються тенісні м'ячі для ґрунтового покриття?
19. Яким кольором маркуються тенісні м'ячі для харда?

20. Вага тенісного м'яча.
21. Дайте визначення – кардіо теніс.
22. Дайте визначення – рекреаційний теніс.
23. Дайте визначення – професійний спорт.
24. Що з себе представляє подача у тенісі?
25. З якого рахунку починається тенісний гейм?
26. За яким рахунком гравець виграє гейм?
27. Що таке тай-брек?
28. Під час виконання удару з відскоку (ігрова права рука)...
29. Під час виконання удару з відскоку (ігрова ліва рука)...
30. Які удари виконуються справа з відскоку в тенісі?
31. Дайте визначення поняттю – сила.
32. Дайте визначення поняттю – статична сила.
33. Дайте визначення поняттю – динамічна сила.
34. Прояв силових можливостей тенісиста.
35. Дайте визначення поняттю – швидкість.
37. Який поширений практичний метод використовується для виховання швидкості у тенісистів?
38. Який практичний метод використовується для виховання швидкісно-силових якостей?
39. Дайте визначення поняттю – спритність:
40. Вправи для виховання спритності у тенісистів.
41. Одноручний ,бекхем , удар зліва з відскоку...
42. Який хват ракетки використовується для виконання різаного удару(дворукий бекхем)?
43. Виконання удару ракетки з льоту справа...
44. Послідовність техніки виконання удару ракеткою з льоту справа (ігрова права рука)...
45. Вихідна стійка ніг для виконання удару ракеткою з льоту...
46. Послідовність виконання рухів при ударі ракеткою з льоту зліва(ігрова ліва рука)...
47. Виконання удару ракеткою з напівльоту...
48. Виконання удару ракеткою над головою (сміш)...
49. Послідовність техніки виконання удару ракеткою над головою (сміш)...
50. Послідовність техніки виконання ракеткою удару «реверс»:
51. Дайте визначення поняттю – гнучкість.
52. Основні засоби виховання гнучкості у тенісистів.
53. Динамічні вправи на розвиток гнучкості у тенісистів це:...
54. Статичні вправи на розвиток гнучкості у тенісистів.
55. Дайте визначення поняттю – витривалість.
56. Яка витривалість притаманна тенісистам?
57. На які системи організму тенісиста впливають загальнопідготовчі вправи?
58. Як підбираються спеціально-підготовчі вправи для тенісистів?
59. На скільки етапів поділена багаторічна підготовка тенісистів?
60. Скільки років триває етап початкової підготовки?

61. Послідовність техніки виконання подачі в тенісі...
62. Які існують баланси тенісних ракеток?
63. Тенісні ракетки з балансом в голову:...
64. Тенісні ракетки з балансом в ручку:...
65. Тенісні ракетки з нейтральним балансом:...
66. Що з себе представляє тактика гри тенісиста?
67. Засобами тактичної підготовки в тенісі є:...
68. Основні вправи по тактиці в тенісі.
69. Тактичне завдання кожної пара, під час гри, в тенісі.
70. Під час парної гри необхідно направляти м'яч:...
71. Початок навчального року в ДЮСШ?
72. Як забезпечується системний лікарський контроль?
73. Забезпечення диспансеризації спортсменів.
74. Тактична підготовка тенісистів в одиночному розряді.
75. Тактична підготовка тенісистів в парному розряді.
76. Тактична підготовка тенісистів у змішаному розряді.
77. Питання які розглядаються зі спортсменами під час теоретично підготовки.

7 Самостійна робота

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.

8. Рекомендована література

Базова

1. Дрюет Д. Теніс: спорт для початківців / Д. Дрюет. – К: АСТ, 2013. – 48 с.
2. Корякіїн В.М. Інновації технології тестового контролю у фізичному вихованні і спорті / В.М. Корякін, О.З. Блавт. – Львів: вид. Львівська політехніка, - 2019. – 243 с.
3. Ніколаєв І.В. Основи техніки і методики навчання тенісу / І.В. Ніколаєв, О.М. Степанова. – Харків: ВКТ, - 2008. – 60 с.
4. Свєтова А.О. Кодекс тенісної етики /А.О. Свєтова. - К: ФТУ, 2010. – 12с.
5. Теніс. Правила гри в теніс. – К.: ФТУ, 2000. – 76 с. Теніс: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ М.В. Чертова, А.В. Машовець. - К.: РНМК, 1994. - 124 с.

Допоміжна:

1. Горлова Л. Теніс на олімпійських іграх 1996-2008 років / Горлова Лариса, Мудра Віра, Каратник Іван // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної

конференції ; під заг. ред. Сіренко Р. Р. – Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2014. – С. 55-57.

2. Шинкарук О.А., Павлюк Е.О. , Теорія і методика дитячо- юнацького спорту - Хмельницький: ХНУ, 2011. - 143 с.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Федерація тенісу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ftu.org.ua/>
2. European table tennis union [Elektronik resource]. – Access mode: <http://www.ettu.org>
3. International Table Tennis Federation: Home [Elektronik resource]. – Access mode: <https://www.ittf.com/>