

Форма № 09/18
Затверджена рішенням вченої ради
ІДГУ
від 30.08.2018 р., протокол № 1

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІЧНИЙ
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ, СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Спортивно-педагогічне вдосконалення

(настільний теніс)

(назва навчальної дисципліни)

освітній ступінь бакалавр
(назва освітнього ступеня)

галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
(шифр і назва галузі знань)

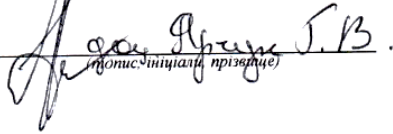
спеціальність 017 Фізична культура і спорт
(код і назва спеціальності)

освітня програма Фізична культура і спорт: тренерсько-викладацька діяльність

тип дисципліни вибіркова
(обов'язкова / вибіркова / факультативна)

ПОГОДЖЕНО:

Гарант освітньо-професійної програми


(підпис, ініціали, прізвище)

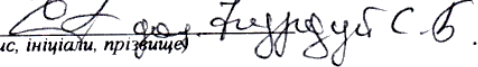
РЕКОМЕНДОВАНО:

кафедрою соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури

протокол № 5 від

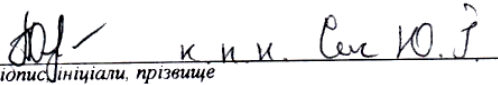
9.01.2020

Завідувач кафедри


(підпис, ініціали, прізвище)

ПОГОДЖЕНО:

Голова ради з якості вищої освіти педагогічного факультету


(підпис, ініціали, прізвище)

Розробники програми:

Мельничук Іван Петрович, старший викладач кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури

Рецензенти програми:

Житомирський Леонід Олександрович, старший викладач кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури

Ніфака Ярослав Миколайович, кандидат фізичної культури і спорту, доцент кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури

1. ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	<i>Денна</i>	<i>Заочна</i>
<i>Кількість кредитів: 4</i>	<i>Лекції:</i>	
	20	6
<i>Модуль:</i>	<i>Практичні заняття:</i>	
<i>Загальна кількість годин: 120</i>	-	-
<i>Рік вивчення дисципліни за навчальним планом: 2</i>	<i>Лабораторні заняття:</i>	
	-	-
<i>Семестр: 4</i>	<i>Семінарські заняття:</i>	
	28	6
<i>Тижневе навантаження (год.):</i>	<i>Консультації:</i>	
- аудиторне: 2	-	-
- самостійна робота: 8	<i>Індивідуальні заняття:</i>	
<i>Форма підсумкового контролю: залік</i>	-	-
<i>Мова навчання: українська</i>	<i>Самостійна робота:</i>	
	72	108

2. МЕТА ДИСЦИПЛІНИ

Предмет загальні питання теорії настільного тенісу, методика навчання та тренування, виховання педагогічно-професійних навичок і умінь необхідних майбутньому фахівцю фізичної культури.

Мета - послідовне формування фізичної культури (на прикладі настільного тенісу) особистості фахівця відповідного рівня освіти, а також формування фізичних здібностей студентів і вміння реалізовувати їх у соціально-професійній та фізкультурно-спортивній діяльності.

Передумови для вивчення дисципліни - оволодіння фаховими компетентностями, що формуються під час вивчення дисциплін «Теорія і методика фізичної культури і спорту».

Міждисциплінарні зв'язки з дисциплінами «Теорія і методика фізичного виховання», «Вступ до спеціальності з основами наукових досліджень», «Біомеханіка фізичних вправ та спорт метрологією», «Педагогіка фізичного виховання і спорту», «Психологія спорту», «Теорія і методика викладання видів спорту».

3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Знання: загальних питань теорії настільного тенісу, методики навчання та тренування, виховання педагогічно-професійних навичок і умінь необхідних майбутньому фахівцю спортивної діяльності.

Вміння: використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії та методики гри у настільний теніс.

Комунікація: використовувати набуті знання при веденні наукових дискусій з питань пропаганди спортивно-оздоровчої діяльності; формуванні спрямованості на пропаганду здоров'язбереження, виявляти повагу до різноманітних національних уподобань, співпрацювати з носіями різних історичних і культурних цінностей; створювати умови для комунікації із представниками наукових, громадських, релігійних і національно-культурних організацій.

4. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Назви модулів / тем	Кількість годин (денна форма навчання)							Кількість годин (заочна форма навчання)						
		Аудиторні	Лекції	Семинарські (практичні)	Лабораторні	Консультації	Індивідуальні заняття	Самостійна робота	Аудиторні	Лекції	Семинарські (практичні)	Лабораторні	Консультації	Індивідуальні заняття	Самостійна робота
1.	Вправи для розвитку спеціальних якостей тенісиста (швидкості реакції, гнучкості, координації та ін.)	4	2	2	-	-	-	7	2	1	1	-	-	-	10
2.	Вивчення техніки настільного тенісу. Ігрова стійка тенісиста. Хватка ракетки. Переміщення тенісиста.	6	2	4	-	-	-	7	3	1	2	-	-	-	10
3.	Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі.	6	2	4	-	-	-	7	2	1	1	-	-	-	10
4.	Подачі з нижнім обертом м'яча. Прийом подачі з верхнім, нижнім та змішаним обертом м'яча. Подачі з верхнім обертом м'яча.	6	2	4	-	-	-	6	2	1	1	-	-	-	10
5.	Вивчення техніки настільного тенісу: накат справа, накат зліва, вправи для закріплення.	6	2	4	-	-	-	6	3	2	1	-	-	-	10
6.	Вивчення техніки удару в н/тенісі: відкидка справа, топспін, блокування, підрізка,	4	2	2	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	12

	принципи удару. Ознайомлення з технікою удару відкидка справа.														
7.	Тактика одиночної гри, напад та захист, контратаки.	4	2	2	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	10
8.	Тактика парної гри, напад та захист, контратаки. Виконання комбінаційних серій захисних та атакуючих прийомів гри.	4	2	2	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	12
9.	Правила гри у настільному тенісі. Еволюція розвитку правил. Розміри майданчика, устаткування.	4	2	2	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	10
10.	Організація та проведення змагань. Значення та види змагань. Система розіграшів.	4	2	2	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	10
Проміжний контроль		-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	4
Разом:		48	20	28	-	-	-	72	12	6	6	-	-	-	108

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

5.1. Зміст навчальної дисципліни за темами

Тема 1. Вправи для розвитку спеціальних якостей тенісиста (швидкості реакції, гнучкості, координації та ін.). Вправи для пальців рук. Імітаційні вправи. Фізичні вправи для розвитку прикладних фізичних якостей.

Рухливі ігри з елементами настільного тенісу. «Сонечко», «Один проти чотирьох», «Двоє проти п'яти», «Карусель», «Потяг» та інші. Жонглювання м'ячем.

Тема 2. Вивчення техніки настільного тенісу.

Ігрова стійка тенісиста. Хватка ракетки.

Переміщення тенісиста.

Тема 3. Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі. Відкидка зліва, підрізка зліва, зрізка зліва, зрізка з права, поштовх, імітаційні вправи. Виконання прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар. Виконання серій захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.

Тема 4. Подачі з нижнім обертом м'яча. Прийом подачі з верхнім, нижнім та змішаним обертом м'яча. Подачі з верхнім обертом м'яча.

Тема 5. Вивчення техніки настільного тенісу: накат справа, накат зліва, вправи для закріплення.

Нападаючий удар і основний технічний і атакуючий прийом гри. Накат праворуч. Ударна позиція, переміщення тіла при ударі, постановка ракетки. Накат відкритою ракеткою. Імітація накату, виконання накату об ігрову стінку. Виконання накату справа на право з правого кута столу.

Тема 6. Вивчення техніки удару в н/тенісі: відкидка справа, топспін, блокування, підрізка, принципи удару. Ознайомлення з технікою удару відкидка справа. Ударна позиція, переміщення тіла. Імітаційні вправи перед дзеркалом, об ігрову стінку. Попадання в ціль. Виконання удару, правильне положення руки, без допомогитіла, використання

удару накладкою(зачеплення м'яча і накладки). Вивчення техніки підрізки м'яча та блокування. Оцінка ігрової ситуації. Ударне положення, виконання удару.

Тема 7. Тактика одиночної гри, напад та захист, контратаки. Тактика нападу, її складові частини. Вивчення тактики одиночної гри та технічних комбінацій. Напад, захист, контратака.

Тема 8. Тактика парної гри, напад та захист, контратаки. Виконання комбінаційних серій захисних та атакуючих прийомів гри. Гра захисника проти захисника, захисника проти атакуючого, атакуючого проти атакуючого. Розміщення гравців при подачах. Тактика переміщення гравців. Тактика захисту у парній грі, її складові частини. Тактика прийому подач, прийому нападаючих ударів. Гра в захисті по зонах. Командні дії при грі в захисті.

Тема 9. Правила гри у настільному тенісі. Еволюція розвитку правил. Розміри майданчика, устаткування. Форма гравців. I, II судді, обов'язки судді, секретаря, бокових суддів. Ознайомлення з веденням документації. Суддівство з настільного тенісу. Правила змагань. Навчальна гра-змагання, суддівство змагань.

Тема 10. Організація та проведення змагань. Значення та види змагань. Система розіграшів. Навчальна гра.

Інструкторсько-суддівська підготовка. Суддівство змагань. Жестикуляція суддів. Керування грою. Навчальна гра-змагання, суддівство.

5.2. Тематика практичних занять.

Тема 1. Вправи для розвитку спеціальних якостей тенісиста (швидкості реакції, гнучкості, координації та ін.). Вправи для пальців рук. Імітаційні вправи (2 год).

Тема 2. Фізичні вправи для розвитку прикладних фізичних якостей (2 год).

Тема 3. Рухливі ігри з елементами настільного тенісу.«Сонечко», «Один проти чотирьох», «Двоє проти п'яти», «Карусель», «Потяг» та інші. Жонгливання м'ячем (2 год).

Тема 4. Ігрова стійка тенісиста. Хватка ракетки. Переміщення тенісиста (4год).

Тема 5. Відкидка зліва, підрізка зліва, зрізка зліва, зрізка з права, поштовх, імітаційні вправи (4год).

Тема 6. Накат справа та зліва, удар, контрудар (4 год).

Тема 7. Виконання серій захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі (2 год).

Тема 8. Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі (2 год).

Тема 9. Подачі з нижнім обертотом м'яча. Прийом подачі з верхнім, нижнім та змішаним обертотом м'яча (4 год).

Тема 10. Подачі з верхнім обертотом м'яча (4 год).

Тема 11. Тактика одиночної гри, напад та захист, контратаки (4 год).

Тема 12. Тактика нападу, її складові частини (4 год).

Тема 13. Вивчення тактики одиночної гри та технічних комбінацій (4 год).

Тема 14. Напад, захист, контратака (2 год).

5.3. Організація самостійної роботи студентів.

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин		Форми звітності
1.	Підготовка до лекційних та семінарських занять	20	30	Конспект
2	Підготовка до проміжного контролю	4	4	Модульна контрольна робота
3.	Виконання індивідуальних завдань: - підготовка доповіді;	10	20	Доповідь

- підготовка реферату; - підготовка до презентації результатів дослідження.	10 28	20 34	Реферат Презентація
Разом	72	108	

5.4. Тематика індивідуальних завдань

Тематика рефератів

1. Вправи для розвитку спеціальних якостей тенісиста (швидкості реакції, гнучкості, координації та ін.).
2. Вправи для пальців рук.
3. Імітаційні вправи.
4. Фізичні вправи для розвитку прикладних фізичних якостей.
5. Рухливі ігри з елементами настільного тенісу.
6. «Сонечко», «Один проти чотирьох», «Двоє проти п'яти», «Карусель», «Потяг» та інші.
7. Жонгливання м'ячем.
8. Вивчення техніки настільного тенісу.
9. Ігрова стійка тенісиста.
10. Хватка ракетки.
11. Переміщення тенісиста.
12. Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі.
13. Відкидна зліва, підрізка зліва, зрізка зліва, зрізка з права, поштовх, імітаційні вправи.
14. Виконання прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар.
15. Виконання серій захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.
16. Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.
17. Подачі з нижнім обертотом м'яча.
18. Прийом подачі з верхнім, нижнім та змішаним обертотом м'яча.
19. Подачі з верхнім обертотом м'яча.

Тематика доповіді

1. Історія розвитку настільного тенісу
2. Правила гри
3. Техніка і тактика
4. Змагання
5. Деякі різновиди настільного тенісу
6. Професійний настільний теніс
7. Міжнародній настільний теніс

6. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

6.1. *Форми поточного контролю.* Усна або письмова перевірка вивчення навчальних матеріалів на практичних заняттях.

6.2. *Форми проміжного контролю.* Модульна контрольна робота

6.3. *Форми підсумкового контролю.* Залік.

7. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Під час поточного контролю оцінюється здатність та рівень виконання студентом завдань на практичних заняттях, результати самостійної роботи з навчальною літературою, а також якість виконання студентом індивідуального завдання у вигляді реферату та його презентації.

Модульна контрольна робота проводиться в письмовій формі та включає два теоретичні питання, відповіді на які дають можливість оцінити рівень оволодіння теоретичним матеріалом.

Зразок варіанту модульної контрольної роботи:

1. Правила гри у настільному тенісі. Еволюція розвитку правил.
2. Розміри майданчика, устаткування.

8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

8.1. Шкала та схема формування підсумкової оцінки

Переведення підсумкового балу за 100-бальною шкалою оцінювання в підсумкову оцінку за традиційною шкалою

Підсумковий бал	Оцінка за традиційною шкалою
90-100	зараховано
70-89	
51-69	
26-50	не зараховано
1-25	

Схема розподілу балів

Максимальна кількість балів	70 балів (поточний контроль) – середньозважений бал оцінок за відповіді на семінарських заняттях та виконання індивідуальних завдань, який переводиться у 100-бальну шкалу з ваговим коефіцієнтом 0,7	30 балів (проміжний контроль) – за результатами виконання модульної контрольної роботи
Мінімальний пороговий рівень	35 балів (поточний контроль)	16 балів (проміжний контроль)

8.2. Критерії оцінювання під час аудиторних занять

Оцінка	Критерії оцінювання навчальних досягнень
5 балів	Оцінюється робота студента, який у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу, вільно послуговується науковою термінологією, розв'язує задачі стандартним або оригінальним способом, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки.
4 бали	Оцінюється робота студента, який достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, в основному розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу, розв'язує задачі стандартним способом, послуговується науковою термінологією. Але при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки.
3 бали	Оцінюється робота студента, який відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень, записує основні формули, рівняння, закони. Не здатний до глибокого, всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, не користується необхідною літературою, допускає істотні неточності та помилки.
2 бали	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним

	матеріалом у достатньому обсязі, проте фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає окремі питання навчальної дисципліни, не розкриває зміст теоретичних питань і практичних завдань.
1 бал	Оцінюється робота студента, який не в змозі викласти зміст більшості питань теми та курсу, володіє навчальним матеріалом на рівні розпізнавання явищ, допускає істотні помилки, відповідає на запитання, що потребують однослівної відповіді.
0 балів	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його висвітлити, не розуміє змісту теоретичних питань та практичних завдань.

8.3. Критерії оцінювання індивідуальних завдань

Вид	Максимальна кількість балів
Презентація навчального матеріалу	5
Доповідь	5
Реферат	5

Критеріями оцінювання доповіді є вміння студента стисло визначати ключові позиції, які викладені у проблематики обраної теми.

Оцінювання реферату здійснюється за такими критеріями: самостійність та оригінальність дослідження, виконання поставлених автором завдань, здатність здійснювати узагальнення на основі опрацювання теоретичного матеріалу та відсутність помилок при оформленні цитування й посилань на джерела.

Критеріями оцінювання презентації є її відповідність змісту доповіді студента за матеріалами дослідження та оригінальність візуального представлення.

8.4. Критерії оцінювання модульної контрольної роботи.

Критерії оцінки успішності відповідають навчальній програмі й найбільш важливим вимогам до знань студентів: відповіді повинні бути повними, логічними, доказовими.

Максимальна кількість балів за відповідь на 1 питання складає 15 балів. Критеріями оцінювання є: повнота відповіді, здатність критичного аналізу теоретичного матеріалу, вміння наводити аргументи та робити висновки.

8.5. Критерії оцінювання під час підсумкового контролю

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю.

9. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

Технічні засоби для демонстрування презентацій (ноутбук, проектор), веб-сервіс Google Classroom.

10. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

10.1. Основні джерела

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.ФиС, 1995.
2. Амелин А.Н. Тактика современного тенниса. – М.: ФиС. 1992.
3. Барчукова Г В. Техника настольного тенниса. – М.: 1995.
4. Байгулов Ю.П., Ромашин А.Н. Основы настольного тенниса. – М.: ФиС,1990.
5. Барчукова Г.В. Настольный теннис. – М .: ФиС, 1990.
6. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. – М.: ФИС, 2000. – 125с.
7. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса: Учебник для студентов ВУЗ. – М.: Академия, 2006. – 528с.

8. Барчукова Г.В. Настольный теннис в вузе: учебное пособие для студентов не физкультурных вузов/ Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. – М. 2002.
9. Грушко Л.Г. Настільний теніс. Навчальна програма. – К. 2000.
10. Захаров Г.Д. Настольный теннис. – М.: ФиС,1990.

10.2. Допоміжні джерела

1. Иванов В.С. Теннис на столе.– М . : ФиС,1994.
2. Ландик В.И., Похолоенчук ЮТ, Арзютов Г.Н. Методология спортивной подготовки: настольный теннис. – Донецк: Норд-Пресс, 2005. – 612с.
3. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка спортсменов в настольном теннисе / О.В. Матыцин. – М. 2001.
4. Марусин В. Ю. Настільний теніс для всіх. / Ю. В. Марусин / – К., «Здоров'я», 1991. – 112 с.
5. Методика обучения технико-тактическим действиям в настольном теннисе: учебно-методическое пособие для студентов всех специальностей/ сост.: В.Е. Тейхриб, М.С. Воркунов. – Павлодар: Кереку, 2009, 86с.
6. Настільний теніс: метод. посіб. / А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, В. В. Дерев'яно. – К.: Літера ЛТД, 2010. – 144 с.
7. Орман Л.В. Современный настольный теннис. – М.: ФиС,1995.
8. Правила настольного тенниса. –М.: ФИС, 2000. – 95с.
9. Настільний теніс: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. /Л.Г. Гришко. – К.: РНМК, 2000. – 86с.
10. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации – дис. кан. пед. наук/ РГАФК. – М. 2000.