МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

СИЛАБУС
навчальної дисципліни

СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ (НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС)
(назва)

1. Основна інформація про дисципліну

Тип дисципліни: вибіркова **Форма здобуття освіти**: денна / заочна
Освітній ступінь: бакалавр
Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність: 014 Середня освіта, 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма: Середня освіта: фізична культура, Фізична культура і спорт: тренерсько-викладацька діяльність
Рік навчання: 4 **Семестр**: 5-6
Кількість кредитів (годин): 4 (120 год.: **денна форма**: 10 - лекції; 38 - практичні заняття; 72 - самостійна робота); **заочна форма**: 2 - лекції; 10 - практичні заняття; 108 - самостійна робота)
Мова викладання: українська
Посилання на курс в онлайн-платформі Google Meet

2. Інформація про викладача (викладачів)

ПІБ: Сілаєв Віталій Віталійович
Науковий ступінь, вчене звання, посада: викладач
Кафедра: фізичного виховання, спорту та здоров'я людини
Робочій e-mail: vitaliy.silayev.94@gmail.com
Години консультацій на кафедрі: Понеділок 15.00 – 16.00

3. Опис та 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».

4. 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..

Автономність та відповідальність: виконувати індивідуальні науково-дослідні завдання з можливістю побудови індивідуальної траєкторії професійного розвитку, виявляти самостійність і соціальну відповідальність при виконанні функціональних обов'язків.

5. Структура дисципліни

Денна форма

Тема № 1. <u>Вправи для розвитку спеціальних якостей тенісиста (швидкості реакції, гнучкості, координації та ін.)</u>

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (2 год.): 1. Правила гри у настільному тенісі. 2. Еволюція розвитку правил. 3. Розміри майданчика, устаткування.	*Рекомендовані джерела:* 1. Дищук Ю. І. (2019) Історія настільного тенісу. Вінниця. 112 с. 2. Окопний А. (2014). Організація та проведення змагань з настільного тенісу: методичний посібник. Львів : ЛДУФК. 60 с. 3. Кіндрат В.К.. Смірнов С.Л. (2004). Настільний теніс: Навчальний посібник. Рівне,148 с. *Допоміжні матеріали*: 1. Афанасьєв В. В. (2011). Історія настільного тенісу. Інноваційні технології в галузі фізичного виховання, спорту, рекреації та валеології. зб. наук. Праць Харків, 132 с. 2. Ребрина А., Коломоец Г., Деревянко В. (2010) Настільний теніс. Другий рік навчання. Методичний посібник,Літера ЛТД, 144 с. *Ресурси:* 1. Правила настільного тенісу. [Електронний ресурс. Режим доступу: https://www.uttf.com.ua 2. Федерація настільного тенісу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://uttf.com.ua/
Практичне заняття (2 год.): 1. Рухливі ігри з елементами настільного тенісу. «Сонечко», 2. «Один проти чотирьох», 3. «Двоє проти п'яти», 4. «Карусель», 5. «Потяг» та інші. 6. Жонглювання м'ячем.	*Рекомендовані джерела:* 1. Бірук І. Д. Пінчук В. Ф. (2018) Методичні вказівки до самостійного вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» на тему «Психологічна підготовка в настільному тенісі» Рівне : НУВГП, 30 с. 2. Євтушенко Є.Г та ін.. (2021) Методика навчання гри в настільний теніс. Навчально-методичний пісник. Сумський національний аграрний університет. 98 с. https://repo.snau.edu.ua/bitstream/123456789/8685/1/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%

	D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%B3%D1%80%D0%B8%20%D0%B2%20%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%96%D1%81%20%281%29.pdf *Допоміжні матеріали*: 1. Ребрина А., Коломоец Г., Деревянко В. (2010) Настільний теніс. Другий рік навчання. Методичний посібник,Літера ЛТД, 144. *Ресурси:* 1. Правила настільного тенісу. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.uttf.com.ua 2. Настільний теніс : методичні рекомендації. Укладачі: Жуковський Є.І., Мичка І.В., Булгаков О.І. Житомир: Вид. ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 65 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://eprints.zu.edu.ua/32310/1/%D0%9D%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%96%D1%81.pdf
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати практичну презентацію. Вправи для розвитку спеціальних якостей тенісиста (швидкості реакції, гнучкості, координації та ін. Термін виконання: до останнього тижня практичних занять*	

Тема № 2 <u>Вивчення техніки настільного тенісу. Ігрова стійка тенісиста. Хватка ракетки. Переміщення тенісиста..</u>

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (2 год.): Суть характеристики гри. Техніка безпеки під час проведення занять Вивчення техніки настільного тенісу. Ігрова стійка тенісиста. Хватка ракетки. Переміщення тенісиста.	*Рекомендовані джерела:* 1. Бірук І.Д. (2014) Настільний теніс. Навчально-методичний посібник Рівне:НУВГП,164. 4. Серов Л. К. (2016) Управління підготовкою спортсменів в настільному тенісі Видавництво «СПОРТ» 5. Ребрина А., Коломоец Г., Деревянко В. (2010) Настільний теніс. Другий рік навчання. Методичний посібник,Літера ЛТД, 144. *Допоміжні матеріали*: 1. Настільний теніс : методичні рекомендації. Укладачі: Жуковський Є.І., Мичка І.В., Булгаков О.І. Житомир: Вид. ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 65 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://eprints.zu.edu.ua/32310/1/%D0%9D%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9

	%20%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%96%D1%81.pdf
Практичне заняття (2 год.): 1. Техніка безпеки під час проведення занять 2. Вивчення техніки настільного тенісу. 3. Ігрова стійка тенісиста. 4. Хватка ракетки. 5. Переміщення тенісиста.	*Рекомендовані джерела:* 1. Серов Л. К. (2016) Управління підготовкою спортсменів в настільному тенісі Видавництво «СПОРТ» 2. Ребрина А., Коломоец Г., Деревянко В. (2010) Настільний теніс. Другий рік навчання. Методичний посібник,Літера ЛТД, 144. *Ресурси:* 1. Жуковський, Є. І., Мичка, І. В., Булгаков, О. І. (2021). Настільний теніс. http://eprints.zu.edu.ua/32310/ 2. Асєєва, Я., Шевченко, О. (2019). Взаємозв'язок психофізіологічних показників та технічної підготовленості у спортсменів з настільного тенісу на етапі попередньої базової підготовки. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, (6К), 5–9. https://doi.org/10.15391/snsv.2019-6.021 3. Використання засобів настільного тенісу в процесі фізичного виховання студентів (2011). https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2011-04/11zeaspe.pdf
Практичне заняття (2 год.): 1. Жонглювання м'ячем. 2. Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі. 3. Виконання прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар. 4. Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. 5. Подачі з верхнім обертом м'яча. 6. Прийом подачі з верхнім, нижнім та змішаним обертом м'яча.	*Рекомендовані джерела:* 1. Бірук І.Д. (2014) Настільний теніс. Навчально-методичний посібник Рівне:НУВГП,164 с. 2. Серов Л. К. (2016) Управління підготовкою спортсменів в настільному тенісі Видавництво «СПОРТ». *Ресурси:* 1. Жуковський, Є. І., Мичка, І. В., Булгаков, О. І. (2021). Настільний теніс. http://eprints.zu.edu.ua/32310/ 2. Асєєва, Я., Шевченко, О. (2019). Взаємозв'язок психофізіологічних показників та технічної підготовленості у спортсменів з настільного тенісу на етапі попередньої базової підготовки. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, (6К), 5–9. https://doi.org/10.15391/snsv.2019-6.021 3. Використання засобів настільного тенісу в процесі фізичного виховання студентів (2011). https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2011-04/11zeaspe.pdf
Завдання для самостійної роботи: *Технічне удосконалення техніки* ударів: накат справа та зліва, удар, контрудар. *Здача тестів. Термін виконання: до останнього тижня практичних занять*	

Тема № 3 <u>Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі.</u>

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (2 год.): 1. Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі. 2. Відкидка зліва, підрізка зліва, зрізка зліва, зрізка з права, поштовх, імітаційні вправи. 3. Виконання прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар. 4. Виконання серій захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.	*Рекомендовані джерела:* 1. Дищук Ю. І. (2019) Історія настільного тенісу. Вінниця. 112 с. 2. Окопний А. (2014). Організація та проведення змагань з настільного тенісу: методичний посібник. Львів : ЛДУФК. 60 с. 3. Кіндрат В.К.. Смірнов С.Л. (2004). Настільний теніс: Навчальний посібник. Рівне,148 с. *Допоміжні матеріали*: 1. Афанасьєв В. В. (2011). Історія настільного тенісу. Інноваційні технології в галузі фізичного виховання, спорту, рекреації та валеології. зб. наук. Праць Харків, 132 с. 2. Ребрина А., Коломоец Г., Деревянко В. (2010) Настільний теніс. Другий рік навчання. Методичний посібник,Літера ЛТД, 144 с. *Ресурси:* 1. Правила настільного тенісу. [Електронний ресурс. Режим доступу: https://www.uttf.com.ua 2. Федерація настільного тенісу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://uttf.com.ua/
Практичне заняття (2 год.): 1. Відкидка зліва, підрізка зліва, зрізка зліва, 2. зрізка зправа, поштовх, імітаційні вправи. 3. Виконання прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар.	*Рекомендовані джерела:* 1. Євтушенко Є.Г та ін.. (2021) Методика навчання гри в настільний теніс. Навчально-методичний пісник. Сумський національний аграрний університет. 98 с. https://repo.snau.edu.ua/bitstream/123456789/8685/1/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%B3%D1%80%D0%B8%20%D0%B2%20%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%96%D1%81%20%281%29.pdf *Допоміжні матеріали*: 1. Ребрина А., Коломоец Г., Деревянко В. (2010) Настільний теніс. Другий рік навчання. Методичний посібник,Літера ЛТД, 144. *Ресурси:* 1. Правила настільного тенісу. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.uttf.com.ua 2. Настільний теніс : методичні рекомендації. Укладачі: Жуковський Є.І.,

	Мичка І.В., Булгаков О.І. Житомир: Вид. ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 65 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://eprints.zu.edu.ua/32310/1/%D0%9D%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%96%D1%81.pdf
Практичне заняття (2 год.): 1. Виконання серій захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. 2. Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.	*Рекомендовані джерела:* 1. Рядова Л. О., Скляренко В.П., Подмарьова І. А. (2022). Роль настільного тенісу у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. http://repository.hneu.edu.ua/bitstream/123456789/27955/1/%D0%A0%D0%9E%D0%9B%D0%AC%20%D0%9D%D0%90%D0%A1%D0%A2%D0%86%D0%9B%D0%AC%D0%9D%D0%9E%D0%93%D0%9E%20%D0%A2%D0%95%D0%9D%D0%86%D0%A1%D0%A3%20%D0%A3%20%D0%A4%D0%86%D0%97%D0%98%D0%A7%D0%9D%D0%9E%D0%9C%D0%A3%20%D0%92%D0%98%D0%A5%D0%9E%D0%92%D0%90%D0%9D%D0%9D%D0%86%20%D0%97%D0%94%D0%9E%D0%91%D0%A3%D0%92%D0%90%D0%A7%D0%86%D0%92%20%D0%92%D0%98%D0%A9%D0%9E%D0%87%20%D0%9E%D0%A1%D0%92%D0%86%D0%A2%D0%98.pdf 2. Супруненко, М. В. (2021). Оздоровчій напрямок занять з настільного тенісу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Випуск 11(143). http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/36256
Завдання для самостійної роботи: *Технічне удосконалення техніки гри по прямій та діагоналі. Здача тестів. Термін виконання: до останнього тижня практичних занять*	

Тема № 4 <u>Подачі з обертом м’яча.</u>

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (2 год.): 1. Подачі з нижнім обертом м’яча. 2. Прийом подачі з верхнім, нижнім та змішаним обертом м’яча. 3. Подачі з верхнім обертом м’яча.	*Рекомендовані джерела:* 1. Горошко Н. І. (2017) Фізичне виховання. Настільний теніс. Методичні вказівки до практичних і самостійних занять з дисципліни «Фізичне виховання» (Настільний теніс) для студентів усіх освітніх программ. : ХНУМГ Харків, 84 .

	2. Ребрина А., Коломоец Г., Деревянко В. (2010) Настільний теніс. Другий рік навчання. Методичний посібник,Літера ЛТД, 144. 3. Супруненко, М. В. (2021). Оздоровчій напрямок занять з настільного тенісу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Випуск 11(143). http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/36256 4. Правила настільного тенісу. [Електронний ресурс. Режим доступу: https://www.uttf.com.ua
Практичне заняття (2 год.): 1. Подачі з нижнім обертом м'яча. 2. Прийом подачі з верхнім, нижнім та змішаним обертом м'яча. 3. Подачі з верхнім обертом м'яча.	*Рекомендовані джерела:* 1. О.О. Мітова, А.В.Полякова (2014). Основні поняття та термінологія настільного тенісу. Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-32-L5-14.pdf 2. Історія настільного тенісу. (2019). Вінницький національний технічний університет. http://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/27822/6734.pdf?sequence=3 3. Чехівська, Ю. С.; Гуренко, О. А. (2019). Роль темпераменту під час вибору тактики гри в настільний теніс. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Випуск 5 (113). http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/25587
Практичне заняття (2 год.): 1. Подачі з нижнім обертом м'яча. 2. Прийом подачі з верхнім, нижнім та змішаним обертом м'яча. 3. Подачі з верхнім обертом м'яча.	*Рекомендовані джерела:* 1. Дищук Ю. І. (2019) Історія настільного тенісу. Вінниця. 112 с. 2. Окопний А. (2014). Організація та проведення змагань з настільного тенісу: методичний посібник. Львів : ЛДУФК. 60 с. 3. Кіндрат В.К.. Смірнов С.Л. (2004). Настільний теніс: Навчальний посібник. Рівне,148 с. *Допоміжні матеріали*: 1. Афанасьєв В. В. (2011). Історія настільного тенісу. Інноваційні технології в галузі фізичного виховання, спорту, рекреації та валеології. зб. наук. Праць Харків, 132 с. 2. Ребрина А., Коломоец Г., Деревянко В. (2010) Настільний теніс. Другий рік навчання. Методичний посібник,Літера

	ЛТД, 144 с. *Ресурси:* 1. Правила настільного тенісу. [Електронний ресурс. Режим доступу: https://www.uttf.com.ua 2. Федерація настільного тенісу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://uttf.com.ua/

Тема № 5 Вивчення техніки настільного тенісу.

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (2 год.): 1. Вивчення техніки настільного тенісу: накат справа, накат зліва, вправи для закріплення. 2. Нападаючий удар і основний технічний і атакуючий прийом гри. Накат праворуч. 3. Ударна позиція, переміщення тіла при ударі, постановка ракетки. Накат відкритою ракеткою. Імітація накату, виконання накату об ігрову стінку. 4. Виконання накату справа на право з правого кута столу.	*Рекомендовані джерела:* 1. Серов Л. К. (2016) Управління підготовкою спортсменів в настільному тенісі Видавництво «СПОРТ» 2. Ребрина А., Коломоец Г., Деревянко В. (2010) Настільний теніс. Другий рік навчання. Методичний посібник,Літера ЛТД, 144. *Ресурси:* 1. Жуковський, Є. І., Мичка, І. В., Булгаков, О. І. (2021). Настільний теніс. http://eprints.zu.edu.ua/32310/ 2. Асєєва, Я., Шевченко, О. (2019). Взаємозв'язок психофізіологічних показників та технічної підготовленості у спортсменів з настільного тенісу на етапі попередньої базової підготовки. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, (6К), 5–9. https://doi.org/10.15391/snsv.2019-6.021 3. Використання засобів настільного тенісу в процесі фізичного виховання студентів (2011). https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2011-04/11zeaspe.pdf
Практичне заняття (2 год.): 1. Вивчення техніки настільного тенісу: накат справа, накат зліва, вправи для закріплення. 2. Нападаючий удар і основний технічний і атакуючий прийом гри. 3. Накат праворуч.	*Рекомендовані джерела:* 1. І. О. Асєєва, С. І. Шинкарьов, О. Д. Шинкарьова. (2018). Методичні засади організації занять з настільного тенісу у процесі позакласної роботи з фізичної культури зі старшокласниками. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка № 4 (318). https://www.researchgate.net/profile/Iurii-Poluliashchenko/publication/325549976_LUGANSKOGO_NACIONALNOGO_UNIVERSITETU_IMENI_TARASA_SEVCENKA_No_4_318_TRAVEN_2018_C_2/links/5b1532d5a6fdcc4611e2ab09/LUGANSKOGO-NACIONALNOGO-UNIVERSITETU-IMENI-TARASA-SEVCENKA-No-4-318-TRAVEN-2018-C-2.pdf#page=60 2. Захаріна, Є., & Глоба, Т. (2017). Секційна модель організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти (на прикладі настільного

	тенісу). *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*, (27), 42–46. вилучено із http://sportvisnyk.vnu.edu.ua/index.php/sportvisnyk/article/view/133 3. Завадська, Н. В.; Гришко, Л. Г. Настільний теніс у системі фізичного виховання студенток технічних закладів вищої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова → Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) → Випуск 8(128) 20. http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/33047
Практичне заняття (2 год.): 1. Ударна позиція, переміщення тіла при ударі, постановка ракетки. 2. Накат відкритою ракеткою. 3. Імітація накату, виконання накату об ігрову стінку. 4. Виконання накату справа на право з правого кута столу	*Рекомендовані джерела:* 1. І. О. Асєєва, С. І. Шинкарьов, О. Д. Шинкарьова. (2018). Методичні засади організації занять з настільного тенісу у процесі позакласної роботи з фізичної культури зі старшокласниками. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка № 4 (318). https://www.researchgate.net/profile/Iurii-Poluliashchenko/publication/325549976_LUGANSKOGO_NACIONALNOGO_UNIVERSITETU_IMENI_TARASA_SEVCENKA_No_4_318_TRAVEN_2018_C_2/links/5b1532d5a6fdcc4611e2ab09/LUGANSKOGO-NACIONALNOGO-UNIVERSITETU-IMENI-TARASA-SEVCENKA-No-4-318-TRAVEN-2018-C-2.pdf#page=60 2. Захаріна, Є., & Глоба, Т. (2017). Секційна модель організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти (на прикладі настільного тенісу). *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*, (27), 42–46. вилучено із http://sportvisnyk.vnu.edu.ua/index.php/sportvisnyk/article/view/133 3. Завадська, Н. В.; Гришко, Л. Г. Настільний теніс у системі фізичного виховання студенток технічних закладів вищої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова → Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) → Випуск 8(128) 20. http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/33047

Завдання для самостійної роботи: *Зробити презентацію: Історія розвитку настільного тенісу Термін виконання: до останнього тижня практичних занять*	

Тема № 6 Вивчення техніки удару в н/тенісі:

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Практичне заняття (2 год.): 1. Вивчення техніки удару в н/тенісі: 2. Відкидка справа, топспін, 3. Блокування, підрізка,. 4. Принципи удару. 5. Ознайомлення з технікою удару відкидка справа.	*Рекомендовані джерела:* 1. Афанасьєв В.В., Щербаченко В.К. (2009).Травматизм студентів вузів під час занять настільним тенісом Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут». https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-08/09avvttl.pdf 2. Історія настільного тенісу. (2019). Вінницький національний технічний університет. http://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/27822/6734.pdf?sequence=3 3. Чехівська, Ю. С.; Гуренко, О. А. (2019). Роль темпераменту під час вибору тактики гри в настільний теніс. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Випуск 5 (113). http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/25587
Практичне заняття (2 год.): 1. Імітаційні вправи перед дзеркалом, об ігрову стінку. 2. Попадання в ціль. 3. Виконання удару, правильне положення руки, без допомоги тіла, використання удару накладкою (зачеплення м'яча і накладки).	*Рекомендовані джерела:* 1. Дищук Ю. І. (2019) Історія настільного тенісу. Вінниця. 112 с. 2. Окопний А. (2014). Організація та проведення змагань з настільного тенісу: методичний посібник. Львів : ЛДУФК. 60 с. 3. Кіндрат В.К.. Смірнов С.Л. (2004). Настільний теніс: Навчальний посібник. Рівне,148 с. *Допоміжні матеріали*: 1. Афанасьєв В. В. (2011). Історія настільного тенісу. Інноваційні технології в галузі фізичного виховання, спорту, рекреації та валеології. зб. наук. Праць Харків, 132 с. 2. Ребрина А., Коломоец Г., Деревянко В. (2010) Настільний теніс. Другий рік навчання. Методичний посібник,Літера ЛТД, 144 с. *Ресурси:* 1. Правила настільного тенісу. [Електронний ресурс. Режим доступу: https://www.uttf.com.ua 2. Федерація настільного тенісу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу:

	http://uttf.com.ua/
Завдання для самостійної роботи: *Зробити презентацію: Методика навчання та вдосконалення технічних прийомів. Термін виконання: до останнього тижня практичних занять*	

Тема № 7 Тактика одиночної гри, напад та захист, контратаки.

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Практичне заняття (2 год.): 1. Тактика одиночної гри, напад та захист, контратаки. 2. Тактика нападу, її складові частини. 3. Вивчення тактики одиночної гри та технічних комбінацій. 4. Напад, захист, контратака.	*Рекомендовані джерела:* 1. Бірук І.Д. (2014) Настільний теніс. Навчально-методичний посібник Рівне:НУВГП,164. 6. Серов Л. К. (2016) Управління підготовкою спортсменів в настільному тенісі Видавництво «СПОРТ» 7. Ребрина А., Коломоец Г., Деревянко В. (2010) Настільний теніс. Другий рік навчання. Методичний посібник,Літера ЛТД, 144. *Допоміжні матеріали*: 1. Настільний теніс : методичні рекомендації. Укладачі: Жуковський Є.І., Мичка І.В., Булгаков О.І. Житомир: Вид. ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 65 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://eprints.zu.edu.ua/32310/1/%D0%9D%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%96%D1%81.pdf
Практичне заняття (2 год.): 1. Вивчення техніки підрізки м’яча та блокування. 2. Оцінка ігрової ситуації. 3. Ударне положення, виконання удару.	1 *Рекомендовані джерела:* 1. Афанасьєв В.В., Щербаченко В.К. (2009).Травматизм студентів вузів під час занять настільним тенісом Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут». https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-08/09avvttl.pdf 2. Історія настільного тенісу. (2019). Вінницький національний технічний університет. http://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/27822/6734.pdf?sequence=3 3. Чехівська, Ю. С.; Гуренко, О. А. (2019). Роль темпераменту під час вибору тактики гри в настільний теніс. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Випуск 5 (113). http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/25587

Завдання для самостійної роботи: Презентувати результати технічного удосконалення: *Виконання прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар. Термін виконання: до останнього тижня практичних занять*	

Тема № 8 Тактика парної гри

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Практичне заняття (2 год.): 1. Тактика парної гри, 2. Напад та захист, 3. Контратаки. 4. Виконання комбінаційних серій 5. Виконання захисних та атакуючих прийомів гри.	*Рекомендовані джерела:* 1. Євтушенко Є.Г та ін.. (2021) Методика навчання гри в настільний теніс. Навчально-методичний пісник. Сумський національний аграрний університет. 98 с. https://repo.snau.edu.ua/bitstream/123456789/8685/1/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%B3%D1%80%D0%B8%20%D0%B2%20%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%96%D1%81%20%281%29.pdf *Допоміжні матеріали*: 1. Ребрина А., Коломоец Г., Деревянко В. (2010) Настільний теніс. Другий рік навчання. Методичний посібник,Літера ЛТД, 144. *Ресурси:* 1. Правила настільного тенісу. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.uttf.com.ua Настільний теніс : методичні рекомендації. Укладачі: Жуковський Є.І., Мичка І.В., Булгаков О.І. Житомир: Вид. ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 65 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://eprints.zu.edu.ua/32310/1/%D0%9D%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%96%D1%81.pdf

Практичне заняття (2 год.): 1. Гра захисника проти захисника, захисника проти атакуючого, атакуючого проти атакуючого. 2. Розміщення гравців при подачах. 3. Тактика переміщення гравців. 4. Тактика захисту у парній грі, її складові частини. 5. Тактика прийому подач, прийому нападаючих ударів. 6. Гра в захисті по зонах. Командні дії при грі в захисті	*Рекомендовані джерела:* 1. А.В. Полякова, А.В. Мицак, О.А. Кіреєв (2019). ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТЕНІСИСТІВ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ. Дніпро: Вид-во ЧФ «Стандарт-Сервіс». 28 с. http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-32-P5-19.pdf 2. Жуковський, Є. І.; Крук, М. З.; Шоханов, О. С. Науково-методичні засади вдосконалення координаційних здібностей студентів засобами настільного тенісу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Випуск 3 (123) 20. http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/31502 *Допоміжні матеріали*: 1. Синицина, Ю.; Шалар, О. Г.; Стрикаленко, Є. А. (2020). Методика особистісно орієнтованого підходу до спортсменів з настільного тенісу. Матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації», 30 жовтня 2020 : зб. наук. праць. - Переяслав, 2020. - Вип. 64. - С. 380-383.
Завдання для самостійної роботи: *Зробити презентацію: Деякі різновиди настільного тенісу Термін виконання: до останнього тижня практичних занять*	

Тема № 9 Правила гри у настільному тенісі.

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Практичне заняття (2 год.): 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.	*Рекомендовані джерела:* 1. Окопний А. (2014). Організація та проведення змагань з настільного тенісу: методичний посібник. Львів : ЛДУФК. 60 с. 2. Кіндрат В.К.. Смірнов С.Л. (2004). Настільний теніс: Навчальний посібник. Рівне,148 с. *Допоміжні матеріали*: 1. Афанасьєв В. В. (2011). Історія настільного тенісу. Інноваційні технології в галузі фізичного виховання, спорту, рекреації та валеології. зб. наук. Праць Харків, 132 с. 2. Ребрина А., Коломоец Г., Деревянко В. (2010) Настільний теніс. Другий рік

	навчання. Методичний посібник,Літера ЛТД, 144 с. *Ресурси:* 1. Правила настільного тенісу. [Електронний ресурс. Режим доступу: https://www.uttf.com.ua 2. Федерація настільного тенісу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://uttf.com.ua/
Практичне заняття (2 год.): 1. Форма гравців. І, ІІ судді, обов'язки судді, секретаря, бокових суддів. 2. Ознайомлення з веденням документації. Суддівство з настільного тенісу. 3. Правила змагань. 4. Навчальна гра-змагання, суддівство змагань.	*Рекомендовані джерела:* 1. Євтушенко Є.Г та ін.. (2021) Методика навчання гри в настільний теніс. Навчально-методичний пісник. Сумський національний аграрний університет. 98 с. https://repo.snau.edu.ua/bitstream/123456789/8685/1/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%B3%D1%80%D0%B8%20%D0%B2%20%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%96%D1%81%20%281%29.pdf *Допоміжні матеріали*: 1. Ребрина А., Коломоец Г., Деревянко В. (2010) Настільний теніс. Другий рік навчання. Методичний посібник,Літера ЛТД, 144. *Ресурси:* 2. Правила настільного тенісу. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.uttf.com.ua 3. Настільний теніс : методичні рекомендації. Укладачі: Жуковський Є.І., Мичка І.В., Булгаков О.І. Житомир: Вид. ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 65 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://eprints.zu.edu.ua/32310/1/%D0%9D%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%96%D1%81.pdf
Завдання для самостійної роботи: *Зробити повідомлення за темою: Міжнародній настільний теніс Термін виконання: до останнього тижня практичних занять*	

Тема № 10 <u>Організація та проведення змагань</u>

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Практичне заняття (2 год.): 1. Організація та проведення змагань. 2. Значення та види змагань.	1. О.О. Мітова, А.В.Полякова (2014). Основні поняття та термінологія настільного тенісу. Дніпропетровський

3. Система розіграшів.	державний інститут фізичної культури і спорту. http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-32-L5-14.pdf 2. Історія настільного тенісу. (2019). Вінницький національний технічний університет. http://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/27822/6734.pdf?sequence=3 3. Чехівська, Ю. С.; Гуренко, О. А. (2019). Роль темпераменту під час вибору тактики гри в настільний теніс. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Випуск 5 (113). http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/25587
Практичне заняття (2 год.): 1. Інструкторсько-суддівська підготовка. 2. Суддівство змагань. 3. Жестикуляція суддів. 4. Керування грою. 5. Навчальна гра-змагання, суддівство.	*Рекомендовані джерела:* 1. А.В. Полякова, А.В. Мицак, О.А. Кіреєв (2019). ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТЕНІСИСТІВ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ. Дніпро: Вид-во ЧФ «Стандарт-Сервіс». 28 с. http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-32-P5-19.pdf 2. Жуковський, Є. І.; Крук, М. З.; Шоханов, О. С. Науково-методичні засади вдосконалення координаційних здібностей студентів засобами настільного тенісу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Випуск 3 (123) 20. http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/31502 *Допоміжні матеріали*: 1. Синицина, Ю.; Шалар, О. Г.; Стрикаленко, Є. А. (2020). Методика особистісно орієнтованого підходу до спортсменів з настільного тенісу. Матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації», 30 жовтня 2020 : зб. наук. праць. - Переяслав, 2020. - Вип. 64. - С. 380-383.
Завдання для самостійної роботи: *Зробити реферативне повідомлення: Професійний настільний теніс Термін виконання: до останнього тижня практичних занять*	

Заочна форма

Тема № 1. Вправи для розвитку спеціальних якостей тенісиста (швидкості реакції, гнучкості, координації та ін.)

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (2 год.): 1. Правила гри у настільному тенісі. 2. Еволюція розвитку правил. 3. Розміри майданчика, устаткування.	*Рекомендовані джерела:* 1. Дищук Ю. І. (2019) Історія настільного тенісу. Вінниця. 112 с. 2. Окопний А. (2014). Організація та проведення змагань з настільного тенісу: методичний посібник. Львів : ЛДУФК. 60 с. 3. Кіндрат В.К.. Смірнов С.Л. (2004). Настільний теніс: Навчальний посібник. Рівне,148 с. *Допоміжні матеріали*: 1. Афанасьєв В. В. (2011). Історія настільного тенісу. Інноваційні технології в галузі фізичного виховання, спорту, рекреації та валеології. зб. наук. Праць Харків, 132 с. 2. Ребрина А., Коломоец Г., Деревянко В. (2010) Настільний теніс. Другий рік навчання. Методичний посібник,Літера ЛТД, 144 с. *Ресурси:* 1. Правила настільного тенісу. [Електронний ресурс. Режим доступу: https://www.uttf.com.ua 2. Федерація настільного тенісу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://uttf.com.ua/
Практичне заняття (2 год.): 1. Рухливі ігри з елементами настільного тенісу. «Сонечко», 2. «Один проти чотирьох», 3. «Двоє проти п’яти», 4. «Карусель», 5. «Потяг» та інші. 6. Жонглювання м’ячем.	*Рекомендовані джерела:* 1. Бірук І. Д. Пінчук В. Ф. (2018) Методичні вказівки до самостійного вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» на тему «Психологічна підготовка в настільному тенісі» Рівне : НУВГП, 30 с. 2. Євтушенко Є.Г та ін.. (2021) Методика навчання гри в настільний теніс. Навчально-методичний пісник. Сумський національний аграрний університет. 98 с. https://repo.snau.edu.ua/bitstream/123456789/8685/1/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%B3%D1%80%D0%B8%20%D0%B2%20%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%96%D1%81%20%281%29.pdf *Допоміжні матеріали*: 1. Ребрина А., Коломоец Г., Деревянко В.

	(2010) Настільний теніс. Другий рік навчання. Методичний посібник,Літера ЛТД, 144. *Ресурси:* 1. Правила настільного тенісу. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.uttf.com.ua 2. Настільний теніс : методичні рекомендації. Укладачі: Жуковський Є.І., Мичка І.В., Булгаков О.І. Житомир: Вид. ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 65 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://eprints.zu.edu.ua/32310/1/%D0%9D%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%96%D1%81.pdf
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати практичну презентацію. Вправи для розвитку спеціальних якостей тенісиста (швидкості реакції, гнучкості, координації та ін. Термін виконання: до останнього тижня практичних занять*	

Тема № 2 <u>Вивчення техніки настільного тенісу. Ігрова стійка тенісиста. Хватка ракетки. Переміщення тенісиста..</u>

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Практичне заняття (2 год.): 1. Суть характеристики гри. 2. Техніка безпеки під час проведення занять 3. Вивчення техніки настільного тенісу. 4. Ігрова стійка тенісиста. Хватка ракетки. 5. Переміщення тенісиста.Техніка безпеки під час проведення занять 6. Вивчення техніки настільного тенісу. 7. Ігрова стійка тенісиста. 8. Хватка ракетки. 9. Переміщення тенісиста. 10. Жонглювання м’ячем. 11. Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі. 12. Виконання прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар. 13. Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. 14. Подачі з верхнім обертом м’яча. 15. Прийом подачі з верхнім, нижнім та змішаним обертом м’яча.	*Рекомендовані джерела:* 1. Серов Л. К. (2016) Управління підготовкою спортсменів в настільному тенісі Видавництво «СПОРТ» 2. Ребрина А., Коломоец Г., Деревянко В. (2010) Настільний теніс. Другий рік навчання. Методичний посібник,Літера ЛТД, 144. *Ресурси:* 1. Жуковський, Є. І., Мичка, І. В., Булгаков, О. І. (2021). Настільний теніс. http://eprints.zu.edu.ua/32310/ 2. Асєєва, Я., Шевченко, О. (2019). Взаємозв’язок психофізіологічних показників та технічної підготовленості у спортсменів з настільного тенісу на етапі попередньої базової підготовки. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, (6К), 5–9. https://doi.org/10.15391/snsv.2019-6.021 3. Використання засобів настільного тенісу в процесі фізичного виховання студентів (2011). https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2011-04/11zeaspe.pdf

Завдання для самостійної роботи: *Технічне удосконалення техніки* ударів: накат справа та зліва, удар, контрудар. *Здача тестів. Термін виконання: до останнього тижня практичних занять*	

Тема № 3 <u>Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі.</u>

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Практичне заняття (2 год.): 1. Відкидка зліва, підрізка зліва, зрізка зліва, 2. зрізка зправа, поштовх, імітаційні вправи. 3. Виконання прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар. 4. Класифікація технічних 5. прийомів у настільному тенісі. 6. Відкидка зліва, підрізка зліва, зрізка зліва, зрізка з права, поштовх, імітаційні вправи. 7. Виконання прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар. 8. Виконання серій захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. 9. Виконання серій захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. 10. Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.	*Рекомендовані джерела:* 1. Євтушенко Є.Г та ін.. (2021) Методика навчання гри в настільний теніс. Навчально-методичний пісник. Сумський національний аграрний університет. 98 с. https://repo.snau.edu.ua/bitstream/123456789/8685/1/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%B3%D1%80%D0%B8%20%D0%B2%20%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%96%D1%81%20%281%29.pdf *Допоміжні матеріали*: 1. Ребрина А., Коломоец Г., Деревянко В. (2010) Настільний теніс. Другий рік навчання. Методичний посібник,Літера ЛТД, 144. *Ресурси:* 1. Правила настільного тенісу. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.uttf.com.ua 2. Настільний теніс : методичні рекомендації. Укладачі: Жуковський Є.І., Мичка І.В., Булгаков О.І. Житомир: Вид. ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 65 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://eprints.zu.edu.ua/32310/1/%D0%9D%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%96%D1%81.pdf
Завдання для самостійної роботи: *Технічне удосконалення техніки гри по прямій та діагоналі. Здача тестів. Термін виконання: до останнього тижня практичних занять*	

Тема № 4 <u>Подачі з обертом м'яча.</u>

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**

Практичне заняття (2 год.): 1. Подачі з нижнім обертом м'яча. 2. Прийом подачі з верхнім, нижнім та змішаним обертом м'яча. 3. Подачі з верхнім обертом м'яча. 4. Подачі з нижнім обертом 5. м'яча. 6. Прийом подачі з верхнім, нижнім та змішаним обертом м'яча. 7. 3. Подачі з верхнім обертом м'яча. 8. Подачі з нижнім обертом м'яча. 9. Прийом подачі з верхнім, нижнім та змішаним обертом м'яча. 10. Подачі з верхнім обертом м'яча.	*Рекомендовані джерела:* 1. О.О. Мітова, А.В.Полякова (2014). Основні поняття та термінологія настільного тенісу. Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-32-L5-14.pdf 2. Історія настільного тенісу. (2019). Вінницький національний технічний університет. http://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/27822/6734.pdf?sequence=3 3. Чехівська, Ю. С.; Гуренко, О. А. (2019). Роль темпераменту під час вибору тактики гри в настільний теніс. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Випуск 5 (113). http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/25587

Тема № 5 <u>Вивчення техніки настільного тенісу.</u>

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Практичне заняття (2 год.): 1. Вивчення техніки 2. настільного тенісу: накат справа, накат зліва, 3. вправи для закріплення. 4. Нападаючий удар і основний технічний і атакуючий прийом гри. Накат праворуч. 5. Ударна позиція, переміщення тіла при ударі, постановка ракетки. Накат відкритою ракеткою. Імітація накату, виконання накату об ігрову стінку. 6. 4. Виконання накату справа на право з правого кута столу.Вивчення техніки настільного тенісу: накат справа, накат зліва, вправи для закріплення. 7. Нападаючий удар і основний технічний і атакуючий прийом гри. 8. Накат праворуч.	*Рекомендовані джерела:* 1. І. О. Асєєва, С. І. Шинкарьов, О. Д. Шинкарьова. (2018). Методичні засади організації занять з настільного тенісу у процесі позакласної роботи з фізичної культури зі старшокласниками. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка № 4 (318). https://www.researchgate.net/profile/Iurii-Poluliashchenko/publication/325549976_LUGANSKOGO_NACIONALNOGO_UNIVERSITETU_IMENI_TARASA_SEVCENKA_No_4_318_TRAVEN_2018_C_2/links/5b1532d5a6fdcc4611e2ab09/LUGANSKOGO-NACIONALNOGO-UNIVERSITETU-IMENI-TARASA-SEVCENKA-No-4-318-TRAVEN-2018-C-2.pdf#page=60 2. Захаріна, Є., & Глоба, Т. (2017). Секційна модель організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти (на прикладі настільного тенісу). *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*, (27), 42–46. вилучено із http://sportvisnyk.vnu.edu.ua/index.php/sportvisnyk/article/view/133 3. Завадська, Н. В.; Гришко, Л. Г. Настільний теніс у системі фізичного виховання студенток технічних закладів вищої освіти. Науковий часопис

	Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова → Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) → Випуск 8(128) 20. http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/33047
Завдання для самостійної роботи: *Зробити презентацію: Історія розвитку настільного тенісу Термін виконання: до останнього тижня практичних занять*	

Тема № 6 Вивчення техніки удару в н/тенісі:

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Завдання для самостійної роботи: *Зробити презентацію на теми:* 1. Вивчення техніки удару в н/тенісі: 2. Відкидка справа, топспін, 3. Блокування, підрізка,. 4. Принципи удару. 5. Ознайомлення з технікою удару відкидка справа. 6. Імітаційні вправи перед дзеркалом, об ігрову стінку. 7. Попадання в ціль. 8. Виконання удару, правильне положення руки, без допомоги тіла, використання удару накладкою (зачеплення м'яча і накладки). *Термін виконання: до останнього тижня практичних занять*	*Рекомендовані джерела:* 1. Дищук Ю. І. (2019) Історія настільного тенісу. Вінниця. 112 с. 2. Окопний А. (2014). Організація та проведення змагань з настільного тенісу: методичний посібник. Львів : ЛДУФК. 60 с. 3. Кіндрат В.К.. Смірнов С.Л. (2004). Настільний теніс: Навчальний посібник. Рівне,148 с. *Допоміжні матеріали*: 1. Афанасьєв В. В. (2011). Історія настільного тенісу. Інноваційні технології в галузі фізичного виховання, спорту, рекреації та валеології. зб. наук. Праць Харків, 132 с. 2. Ребрина А., Коломоец Г., Деревянко В. (2010) Настільний теніс. Другий рік навчання. Методичний посібник,Літера ЛТД, 144 с. *Ресурси:* 1. Правила настільного тенісу. [Електронний ресурс. Режим доступу: https://www.uttf.com.ua 2. Федерація настільного тенісу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://uttf.com.ua/

Тема № 7 Тактика одиночної гри, напад та захист, контратаки.

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Завдання для самостійної роботи: *Презентувати результати технічного удосконалення: Виконання прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар.* *Підготувати конспект лекцій (5-7 стор.)* 1. Тактика одиночної гри, напад та захист, контратаки. 2. Тактика нападу, її складові частини. 3. Вивчення тактики одиночної гри та	1 *Рекомендовані джерела:* 1. Афанасьєв В.В., Щербаченко В.К. (2009).Травматизм студентів вузів під час занять настільним тенісом Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут». https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-08/09avvttl.pdf 2. Історія настільного тенісу. (2019). Вінницький національний технічний

технічних комбінацій. 4. Напад, захист, контратака. 5. Вивчення техніки підрізки м'яча та блокування. 6. Оцінка ігрової ситуації. 7. Ударне положення, виконання удару. *Термін виконання: до останнього тижня практичних занять*	університет. http://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/27822/6734.pdf?sequence=3 3. Чехівська, Ю. С.; Гуренко, О. А. (2019). Роль темпераменту під час вибору тактики гри в настільний теніс. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Випуск 5 (113). http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/25587

Тема № 8 Тактика парної гри

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Завдання для самостійної роботи: *Зробити презентацію: Деякі різновиди настільного тенісу.* *Підготувати конспект лекцій (5-7 стор):* 1. Тактика парної гри, 2. Напад та захист, 3. Контратаки. 4. Виконання комбінаційних серій 5. Виконання захисних та атакуючих прийомів гри. 6. Гра захисника проти захисника, захисника проти атакуючого, атакуючого проти атакуючого. 7. Розміщення гравців при подачах. 8. Тактика переміщення гравців. 9. Тактика захисту у парній грі, її складові частини. 10. Тактика прийому подач, прийому нападаючих ударів. *11.* Гра в захисті по зонах. Командні дії при грі в захисті *Термін виконання: до останнього тижня практичних занять.*	*Рекомендовані джерела:* 1. Євтушенко Є.Г та ін.. (2021) Методика навчання гри в настільний теніс. Навчально-методичний пісник. Сумський національний аграрний університет. 98 с. https://repo.snau.edu.ua/bitstream/123456789/8685/1/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%B3%D1%80%D0%B8%20%D0%B2%20%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%96%D1%81%20%281%29.pdf *Допоміжні матеріали*: 1. Ребрина А., Коломоец Г., Деревянко В. (2010) Настільний теніс. Другий рік навчання. Методичний посібник,Літера ЛТД, 144. *Ресурси:* 1. Правила настільного тенісу. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.uttf.com.ua Настільний теніс : методичні рекомендації. Укладачі: Жуковський Є.І., Мичка І.В., Булгаков О.І. Житомир: Вид. ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 65 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://eprints.zu.edu.ua/32310/1/%D0%9D%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%96%D1%81.pdf

Тема № 9 Правила гри у настільному тенісі.

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Завдання для самостійної роботи: *Зробити повідомлення за темою: Міжнародній настільний теніс.* *Підготувати доповідь (7-10 стор):* 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. Форма гравців. I, II судді, обов'язки судді, секретаря, бокових суддів. 5. Ознайомлення з веденням документації. Суддівство з настільного тенісу. 6. Правила змагань. 7. Навчальна гра-змагання, суддівство змагань. *Термін виконання: до останнього тижня практичних занять*	*Рекомендовані джерела:* 1. Окопний А. (2014). Організація та проведення змагань з настільного тенісу: методичний посібник. Львів : ЛДУФК. 60 с. 2. Кіндрат В.К.. Смірнов С.Л. (2004). Настільний теніс: Навчальний посібник. Рівне,148 с. *Допоміжні матеріали*: 1. Афанасьєв В. В. (2011). Історія настільного тенісу. Інноваційні технології в галузі фізичного виховання, спорту, рекреації та валеології. зб. наук. Праць Харків, 132 с. 2. Ребрина А., Коломоец Г., Деревянко В. (2010) Настільний теніс. Другий рік навчання. Методичний посібник,Літера ЛТД, 144 с. *Ресурси:* 1. Правила настільного тенісу. [Електронний ресурс. Режим доступу: https://www.uttf.com.ua 2. Федерація настільного тенісу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://uttf.com.ua/

Тема № 10 Організація та проведення змагань

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Завдання для самостійної роботи: *Зробити реферативне повідомлення (теми на вибір):* 1. Організація та проведення змагань. 2. Значення та види змагань. 3. Система розіграшів. 4. Інструкторсько-суддівська підготовка. 5. Суддівство змагань. 6. Жестикуляція суддів. 7. Керування грою. 8. Навчальна гра-змагання, суддівство. *Термін виконання: до останнього тижня практичних занять*	1. О.О. Мітова, А.В.Полякова (2014). Основні поняття та термінологія настільного тенісу. Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-32-L5-14.pdf 2. Історія настільного тенісу. (2019). Вінницький національний технічний університет. http://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/27822/6734.pdf?sequence=3 3. Чехівська, Ю. С.; Гуренко, О. А. (2019). Роль темпераменту під час вибору тактики гри в настільний теніс. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Випуск 5 (113). http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/25587

6. Політика курсу.

Політика щодо відвідування академічних занять.

Згідно з «Положенням про порядок оцінювання рівня навчальних досягнень студентів в умовах ЄКТС в ІДГУ» студенти мають обов'язково бути присутніми на семінарських заняттях. Студент, який з поважних причин, підтверджених документально, не мав був відсутній на семінарському занятті, має право на відпрацювання у двотижневий термін після повернення до навчання. Студент, який не використав надане йому право у встановлений термін або пропустив заняття без поважних причин, отримує за кожне пропущення заняття 0 балів. Студенти, які навчаються за індивідуальним графіком, мають в повному обсязі виконати додаткові індивідуальні завдання, попередньо узгодивши їх з викладачем. Присутність на модульній контрольній роботі є обов'язковою. У випадку відсутності студента на проміжному контролі з поважної причини, підтвердженої документально, йому призначається інша дата складання модульної контрольної роботи.

Політика академічної доброчесності
Студенти мають дотримуватись правил академічної доброчесності відповідно до «Кодексу академічної доброчесності ІДГУ». Наявність академічного плагіату в студентських доповідях є підставою для виставлення негативної оцінки. Списування студентів під час проведення модульної контрольної роботи є підставою для дострокового припинення її складання та виставлення негативної оцінки.

Політика оцінювання (усних повідомлень і практичних завдань із питань курсу, аналізу наукової й навчально-методичної літератури, самостійна робота за темами, виконання завдань і т. ін.) здійснюється з позицій дотримання академічної доброчесності, ґрунтоване на чинних нормативних документах.

7. Проміжний і підсумковий контроль.

Форма проміжного контролю: Модульна контрольна робота
Зразок модульної контрольної роботи:
Модульна контрольна робота проводиться в письмовій формі та включає два теоретичні питання, відповіді на які дають можливість оцінити рівень оволодіння теоретичним матеріалом.

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

Форма підсумкового контролю: залік

Перелік питань для підготовки до екзамену: : не передбачено навчальним планом.

8. Критерії оцінювання результатів навчання.

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**
51-100	зараховано
1-50	не зараховано

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)

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю. Під час поточного контролю оцінюються відповіді студента на семінарських заняттях та результати самостійної роботи. Нарахування балів за поточний контроль відбувається відповідно до «Положення про порядок оцінювання рівня навчальних досягнень студентів в умовах ЄКТС в ІДГУ».

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.

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.

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.

Критерії оцінювання під час підсумкового контролю

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю.

Викладач _____ викл. Сілаєв В.В.
(підпис) *(ПІБ)*

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини
протокол № 5 від «10» січня 2023 р.

Завідувач кафедри _____ доц. Баштовенко О.А
(підпис) *(ПІБ)*