

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан
Соціально-гуманітарного
факультету
Оксана ГОМОТЮК

« 30 » 08 2024 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної
роботи
Віктор ОСТРОВЕРХОВ

« 30 » 08 2024 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор
Навчально-наукового
інституту новітніх
освітніх технологій
Святослав ПИТЕЛЬ

« 30 » 08 2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА
з дисципліни
«НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС»

Ступінь вищої освіти – бакалавр
Галузь знань – 01 Освіта/педагогіка
Спеціальність – 017 «Фізична культура і спорт»
Освітньо-професійна програма – Фізична культура і спорт

Кафедра фізичної реабілітації і спорту

Форма навчання	Курс	Семес тр	Лекції (год.)	Практ. (год.)	ІРС (год.)	Тре-нінг (год.)	Самост. робота студ. (год.)	Разом (год.)	Залік (сем.)
Денна	2	3	14	32	3	6	95	150	3
Заочна	2	3	8	4	-	-	138	150	3

30.08.2024
[Signature]

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалавра галузі знань 01 «Освіта/педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», затвердженої Вченою радою ЗУНУ, протокол № 10 від 23.06.2023 р.

Робочу програму склав старший викладач кафедри фізичної реабілітації і спорту Чорненький Андрій Іванович.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної реабілітації і спорту, протокол № 1 від 26.08.2024 р.

В.о. завідувача кафедри,
кандидат біологічних наук, доцент

 Наталія БЕЗПАЛОВА

Розглянуто та схвалено групою забезпечення спеціальності «Фізична культура і спорт» протокол № 1 від 26 серпня 2024 р.

Голова групи забезпечення спеціальності



Едуард МАЛЯР

Гарант ОП



Наталія БЕЗПАЛОВА

СТРУКТУРА РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ “Настільний теніс”

1. Опис дисципліни “Настільний теніс”

Дисципліна «Настільний теніс»	Галузь знань, спеціальність, СВО	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів – 5	Галузь знань - 01 «Освіта/Педагогіка»	Цикл вибірових дисциплін Мова навчання Українська
Кількість залікових модулів – 4	Спеціальність – 017 «Фізична культура і спорт»	Рік підготовки: Денна – 2 Заочна – 2 Семестр: Денна – 3 Заочна – 3
Кількість змістових модулів – 2	Ступінь вищої освіти – перший (бакалаврський)	Лекції: Денна – 32 год. Заочна – 8 год. Практичні заняття: Денна – 14 год. Заочна – 4 год.
Загальна кількість годин – 150		Самостійна робота: Денна – 95 год. Заочна – 138 год. Індивідуально робота студента: Денна – 3 год. Тренінг – 6 год.
Тижневих годин – 10, з них аудиторних – 3.		Вид підсумкового контролю – залік

2. Мета і завдання дисципліни «Настільний теніс»

Мета вивчення дисципліни.

Метою дисципліни «Настільний теніс» є сформування педагогічних вмінь та навичок, знань з теорії, необхідних для самостійної роботи студента-спортсмена.

Завдання вивчення дисципліни

Оволодіти необхідними теоретичними знаннями з підготовки;

- формувати знання, вміння та навички під час навчання основним технічним прийомам;
- набути вміння та навички самостійної роботи з приладами;
- ознайомити студентів-спортсменів із правилами змагань, методикою суддівства.

Передумови для вивчення дисципліни.

Фізична культура (шкільна програма).

Результати навчання.

1. Знати:

- місце настільного тенісу в системі фізичного виховання;
- основи спортивного тренування;
- види спортивної підготовки;
- термінологічні поняття;
- правила змагань.

2. Вміти:

- оцінювати наявність оптимальних умов для здійснення занять;
- проводити проміжні та рубіжні зрізи показників рівня сформованості рухових вмінь та навичок, робити порівняльний аналіз;
- підготовлювати місця, інвентар для проведення занять.
- методично будувати та проводити заняття з настільного тенісу, особливості суддівства.
- сприяти попередженню травматизму на навчально-тренувальних заняттях і змаганнях.

У результаті вивчення дисципліни «Настільний теніс» студент повинен оволодіти навичками:

- початку рухів та їх закінченості;
- виконання технічних елементів;
- виконання різних видів рухової активності;
- виконання різного роду фізичних вправ;
- виконувати силові вправи;
- виконувати вправи з предметами, пристроями, спорядженням.

3. Програма навчальної дисципліни:

Змістовий модуль 1. Історія настільного тенісу.

Правила гри.

Тема 1. Історія розвитку настільного тенісу.

Історія розвитку настільного тенісу в світі, в Україні. Правила гри та їх зміни. Створення міжнародної організації.

Література: 5, 8, 10

Тема 2. Місце українського настільного тенісу на сучасному етапі. Досягнення українських тенісистів. Загальна характеристика гри.

Кращі гравці в даному виді. Найвищі місця зайняті на чемпіонатах світу, Європи, міжнародних змаганнях. Загальна характеристика гри: розмір стола, сітки, м'яча, приміщення. Основні правила гри.

Література: 5, 8.

Тема 3. Правила гри.

Види змагань. Вік учасників, Допуск до змагань. Права та обов'язки учасника. Одяг учасника. Представник, тренер та капітан команди. Стіл. Комплект сітки. М'яч. Ракетка. Визначення. Правильна подача. Порядок гри. Перегравання. Очко. Партія. Зустріч. Ігрові умови. Склад суддівської колегії. Обов'язки та права кожного з суддів. Лікар. Положення про змагання. Підготовка до проведення змагань. Документація. Проведення змагань. Способи проведення змагань.

Література: 1, 3, 4.

Тема 4. Підготовка до гри.

Хватка ракетки, її різновиди. Ігрова стійка тенісиста та її різновиди. Переміщення, способи переміщення. Подача. Поштовховий удар.

Література: 1, 2, 6, 7.

Змістовий модуль 2. Технічні елементи. Тактика гри.

Тема 5. Захисні прийоми техніки гри.

Удари з нижнім, верхнім обертом і без оберту м'яча (підрізки, свічки, підставки).

Література: 9, 10.

Тема 6. Атакуючі прийоми техніки гри.

Удари з верхнім обертом м'яча (накати, топ-спіни, контратакуючи удари).

Література: 9, 10.

Змістовий модуль 3. Вдосконалення технічних елементів гри в настільному тенісі.

Тема 7. Вправи на вдосконалення техніки гри у захисті.

Підставка справа, зліва. Підрізка справа - коротка, довга, зліва – коротка, довга. Свічка справа, зліва з середньої та довгої дистанції, висока та низька свічка.

Література: 9,10.

Тема 8. Вправи на вдосконалення техніки гри у нападі.

Накат справа та зліва, по прямій та діагоналі. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Серія ударів роздільно справа та зліва, справа з лівого кута. Топ-спін справа та зліва, з середньої та дальньої дистанції, справа з лівого кута.

Література: 9, 10

Тема 9. Вправи на вдосконалення техніки комбінаційної гри.

Атакуючий удар після подачі. Підставка у поєднанні з атакуючим ударом справа з лівого кута, топ-спином, завершальним ударом. Підставка у поєднанні з топ-спином справа, завершальним ударом. Атакуючі удари як перехідні для захоплення ініціативи після прийому подачі. Серія завершальних ударів після топ-спіну. Атакуючий удар після подачі. Накат у поєднанні з атакуючим ударом.

Література: 9,10

4. Структура залікового кредиту з дисципліни “Настільний теніс” (денна форма навчання)

	Кількість годин					Контрольні заходи
	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	Індивідуальна робота	Тренінг	
Змістовий модуль 1. Історія настільного тенісу. Правила гри						
Тема 1. <i>Історія розвитку настільного тенісу.</i>	3	1	9	-	2	Опитування
Тема 2. <i>Місце українського настільного тенісу на сучасному етапі. Досягнення українських тенісистів. Загальна характеристика гри.</i>	3	1	9	-		Опитування
Тема 3. <i>Правила гри.</i>	3	1	10	1		Тести
Тема 4. <i>Підготовка до гри.</i>	3	1	10	1		Тести
Змістовий модуль 2. Технічні елементи. Тактика гри.						
Тема 5. <i>Захисні прийоми техніки гри.</i>	4	2	10	1	2	Опитування, показ
Тема 6. <i>Атакуючі прийоми техніки гри.</i>	4	2	10	-		Опитування, показ
Тема 7. <i>Вправи на вдосконалення техніки гри у захисті.</i>	4	2	13	-	2	Опитування, показ
Тема 8. <i>Вправи на вдосконалення техніки гри у нападі.</i>	4	2	12	-		Опитування, показ
Тема 9. <i>Вправи на вдосконалення техніки комбінаційної гри.</i>	4	2	12	-		Опитування, показ
Разом	32	14	95	3	6	150

(заочна форма навчання)

	Кількість годин				
	Лекції	Прак-тичні заняття	Самостій-на робота	Індиві-дуальна робота	Контрольні заходи
Змістовий модуль 1. Історія настільного тенісу.					
Тема 1. <i>Історія розвитку настільного тенісу.</i>	1	-	10	-	Опиту-вання
Тема 2. <i>Місце українського настільного тенісу на сучасному етапі. Досягнення українських тенісистів. Загальна характеристика гри.</i>	1	-	10	-	Опиту-вання
Змістовий модуль 2. Правила гри. Основні технічні елементи гри в настільний теніс.					
Тема 3. <i>Правила гри.</i>	1	-	10	-	Тести
Тема 4. <i>Підготовка до гри.</i>	1	-	10	-	Тести
Тема 5. <i>Захисні прийоми техніки гри.</i>	1	2	18	-	Опиту-вання, показ
Тема 6. <i>Атакуючі прийоми техніки гри.</i>	1	2	20	-	Опиту-вання, показ
Змістовий модуль 3. Вдосконалення технічних елементів гри в настільному тенісі.					
Тема 7. <i>Вправи на вдосконалення техніки гри у захисті.</i>	1	-	20	-	Опиту-вання, показ
Тема 8. <i>Вправи на вдосконалення техніки гри у нападі.</i>	1	-	20	-	Опиту-вання, показ
Тема 9. <i>Вправи на вдосконалення техніки комбінаційної гри.</i>	-	-	20	-	Опиту-вання, показ
Разом	8	4	138	0	150

5. Тематика практичних занять

Практичне заняття № 1

Тема: Захисні прийоми техніки гри.

Мета: вивчення технічних прийомів гри у захисті

Питання для обговорення (навчання):

1. Підрізка.
2. Свічка.
3. Підставка.

Література: 9,10.

Практичне заняття № 2

Тема: Атакуючі прийоми техніки гри.

Мета: вивчення технічних прийомів гри у нападі

Питання для обговорення (навчання):

1. Накат.
2. Топ-спін.
3. Атакуючий удар.
4. Контратакуючий удар.

Література: 9, 10.

Практичне заняття № 3

Тема: Вправи на вдосконалення техніки гри у захисті.

Мета: вдосконалити техніку гри у захисті

Питання для обговорення (навчання):

1. Підставка справа, зліва.
2. Підрізка справа - коротка, довга, зліва – коротка, довга.
3. Свічка справа, зліва з середньої та довгої дистанції, висока та низька свічка.

Література: 9, 10.

Практичне заняття № 4, 5

Тема: Вправи на вдосконалення техніки гри у нападі.

Мета: вдосконалити техніку гри у нападі

Питання для обговорення (навчання):

1. Накат справа та зліва, по прямій та діагоналі.
2. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Серія ударів роздільно справа та зліва, справа з лівого кута.
3. Топ-спін справа та зліва, з середньої та дальньої дистанції, справа з лівого кута.

Література: 9,10

Практичне заняття № 6, 7

Тема: Вправи на вдосконалення техніки комбінаційної гри.

Мета: вдосконалити техніку комбінаційної гри

Питання для обговорення (навчання):

1. Атакуючий удар після подачі.
2. Підставка у поєднанні з атакуючим ударом справа з лівого кута, топ-спином, завершальним ударом.
3. Підставка у поєднанні з топ-спином справа, завершальним ударом.
4. Атакуючі удари як перехідні для захоплення ініціативи після прийому подачі.
5. Серія завершальних ударів після топ-спіну.
6. Атакуючий удар після подачі. Накат у поєднанні з атакуючим ударом.

Література: 9, 10

6. Самостійна робота

№ п/п	Тематика	Завдання (Тести)
1	Зміна правил гри.	Опис.
2	Головний суддя змагань. Суддя-асистент.	Опис, демонстрація, показ.
3	Подачі з обертанням.	Опис, демонстрація, показ, методика навчання.
4	Прийом складних подач.	Опис, демонстрація, показ, методика навчання.
5	Проведення змагань за системою Кубка Корбільона.	Опис, демонстрація, показ.
6	Контратакуючий удар.	Опис, демонстрація, показ, методика навчання.
7	Топ спін з дальньої дистанції.	Опис, демонстрація, показ, методика навчання.
8	Підставка у поєднанні з атакуючим ударом.	Опис, демонстрація, показ, методика навчання.

7. Тренінг з дисципліни

Тематика: Організація заняття з настільного тенісу.

Порядок проведення:

1. Підготовка до заняття.
2. Пояснення гри та її правил.
3. Проведення заняття.
4. Підсумки.

8. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

У процесі вивчення дисципліни “Настільний теніс” використовуються наступні засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:

- стандартизовані тести;
- поточне опитування;
- завдання на лабораторному обладнанні, тренажерах, реальних об’єктах тощо;
- ректорська контрольна робота;
- залік.

9. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни «Спортивно-оздоровча робота в таборах відпочинку» визначається як середньозважена величина, залежно від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

Модуль 1		Модуль 2	Модуль 3
40 %	40 %	5 %	15 %
Поточне оцінювання	Модульний контроль	Тренінг	Самостійна робота
Визначається як середнє арифметичне оцінок під час занять	Два теоретичних питання по 30 балів; одне практичне завдання – 40 балів Теми 1-8	Оцінюється виконання певних завдань тренінгу	Оцінка за проходження тестування (20 тестів по 5 балів)

Шкала оцінювання:

За шкалою ЗУНУ	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90-100	Відмінно	A(відмінно)
85-89	Добре	B(дуже добре)
75-84	Добре	C(добре)
65-74	Задовільно	D(задовільно)
60-64	Задовільно	E(достатньо)
35-59	Незадовільно	FX(незадовільно, з можливістю повторного складання)
1-34	Незадовільно	F(незадовільно, з обов'язковим повторним курсом)

10. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

№	Найменування	Номер теми
1.	Комп'ютер, проектор.	1, 2, 3
2.	Стіл для настільного тенісу, м'ячі, ракетки.	4, 5, 6, 7, 8, 9

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Євтушенко Є.Г., Салатенко І.О. Методика навчання гри в настільний теніс : навч. метод.-посіб. для студентів І-ІІ курсів СНАУ денної форми навчання / Сумський національний аграрний університет // Суми. 2021, 98 с
2. Настільний теніс : методичні рекомендації. / Укладачі: Жуковський Є.І., Мичка І.В., Булгаков О.І. Житомир: Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 65 с.
3. Фізичне виховання. Настільний теніс : навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / уклад. : Л. Г. Гришко , Н. В.,Завадська , І. В.,Новікова , О. М. Чиченьова. ; КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ, 2021. 108 с.
4. Човган Р. Я., Файчак Р.І., Крижанівська О.Ф., Бублик С.А. Настільний теніс. Методичні рекомендації. Івано-Франківськ: Видавець Кушнір Г. М., 2023. 44 с.
5. Федерація настільного тенісу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://uttfc.com.ua/>
6. International Table Tennis Federation: Home [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.ittf.com>